



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ISPANAK SALATASI

### Malzemesi:

300 gram ıspanak,  
200 gram kaşar peyniri,  
4 adet domates,  
1 adet soğan,  
2 çorba kaşığı zeytinyağı,  
sirke,  
tuz,  
biber.

### Hazırlanışı:

İspanakları yıkayın bir tarafa koyun. Büyük yaprakları ayırın. Kaşar peynirini küçük ve uzun dilimler halinde kesin. Domatesleri de küçük dilimlere doğrayın. Ayrı bir kaptaki tuz, biber, sirke ve zeytinyağını karıştırarak sosu hazırlayın. Soğanları küçük parçalar haline getirerek bu sosa ilâve edin. Daha sonra salatanın üzerine dökün ve servis yapın.