



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SALATASI

500 gr. ıspanak
1 bardak yoğurt
5 diş sarımsak
1 fincan zeytinyağı
Tuz

İspanak ayıklanır, temizlenir, doğranır. Bir kaç defa suda yıkanır kumu, toprağı giderilir. Az su ile tuz da katılarak kısa süre haşlanır, çıkarılır, soğuk su ile yıkanır tel süzgeçte suyu süzülür. Süzülen ıspanak bir kaba alınır, yoğurt ve dövülmüş sarımsak ile iyice karıştırılır, servis tabağına alınır. Üzerine zeytinyağı gezdirilir.
