



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI DİP SOS

500 gram ıspanak yaprağı
3 orba kaşığı labne peynir
1 orba kaşığı süzme yoğurt
1 orba kaşığı hardal
3 diş sarımsak
1 ay bardağı zeytinyağı
1 limon suyu

İspanakları 3 dakika kadar suda haşlayıp buzlu suyun içine aktarın. Daha sonra mutfak robotunun içine zeytinyağı, sarımsak, hardal ve ıspanak yapraklarını çekip püre gibi yapın. İçine peynir ve yoğurt da ilave ederek harika bir sos hazırlamış olacaksınız.