



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU İSPANAK SAPI SALATASI

- 1 demet ıspanak
- 1 su bardağı nohut
- 3 adet taze soğan
- 8-10 dal maydanoz
- 1 ay kaşığı pul biber
- 4 orba kaşığı zeytinyağı
- Yarım limon
- 1 tatlı kaşığı tuz

İspanakların sapı alınır, sıcak suda 10 dakika kadar bekletilir, sonra doğranır. Nohut haşlanır, suyu süzülür. Nohut ve ıspanak sapı bir kaba konur. Üzerine ince doğranmış soğan, maydanoz, pul biber, tuz, zeytinyağı ve limon eklenir, karıştırılır.