



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ARAMOLI ISPANAK SALATASI

1 demet ıspanak  
Yarım demet maydanoz  
2 adet taze soğan  
1 limon kabuđu rendesi  
Yarım limon  
5 orba kaşığı zeytinyağı  
1 ay kaşığı pul biber  
1 ay kaşığı tuz

İspanak kaynar suda 3 dakika bekletilir, süzgece çıkarılır. İri doğranır. Soğan ve maydanoz ince kıyılır. Üzerine eklenir, limon kabuğu, limon suyu, pul biber, tuz zeytinyağı katılır, karıştırılır.

---