



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU TURNA YEMİŞLİ İSPANAK SALATASI

Elif Korkmazel

100 gram küçük yapraklı ıspanak

1 küçük marul

1 olgun avokado

1 kırmızı soğan

Sosu için:

4 yemek kaşığı turna yemişı (cranberry) suyu

2 yemek kaşığı sirke

2 yemek kaşığı kurutulmuş turna yemişı

2 çay kaşığı hardal

Tuz, karabiber

6 yemek kaşığı ayçiçeği yağı

Yapılışı: Turna yemişı ile turna yemişı suyunu kaynatın, soğumaya bırakın. Sirke, hardal, tuz ve karabiberi ilave edin. Ayçiçeđi yağını sos haline gelinceye kadar yavaşça katın. Ispanak yapraklarını ve marulu yıkayın, kurutun, küçük parçalar şeklinde kesin. Avokadoyu ikiye bölün, çekirdeğini çıkarıp kabuklarını soyun, dilimleyin. Soğanı halka halka kesin. Salata malzemeleriyle sosu karıştırın, servis edin.

Not: Salatayı önceden hazırlayacaksanız kararmasını engellemek için avokado dilimlerinin üzerine limon suyu sıkın. Yeşilliklerin taze kalması için salata sosunu servis yapmadan hemen önce ekleyin.