



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇEKİRDEKLİ İSPANAK SALATASI

500 gram ıspanak
1 orba kaşığı kabak çekirdeği içi
1 orba kaşığı ay çekirdeği içi
100 gram kabuklu pirinç
1/2 adet limon
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 su bardaęı su
1/2 karabiber
Tuz

İşe ıspanakları iyice yıkayarak başlayın. Tüm kirinden arındırdığınız ıspanakları, suların szlmesi için kenara alın.

Kabuklu pirinçleri bir tencereye alın. zerine 1 su bardağı su ekleyerek, haşlayın. Hařlanan pirinçleri süzerek, bekletin.

İspanaklarınızı kesip, diğer tüm malzemelerle birlikte karıştırın.

Limon, zeytinyağı, tuz ve karabiberden oluşan salata sosunu hazırlayın. Malzemelerin zerine döküp, iyice karıştırın. Salatanız hazır.

Not: zerine cherry tomatesler serpebilir, 50 gram kadar keçi peyniri ya da lor ekleyerek lezzetine lezzet katabilirsiniz.

