



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZLİ ÇİĞ İSPANAK

2 bağ ıspanak
2 tane patates
2 orba kaşığı mayonez
3-4 orba kaşığı yoğurt
2 yemek kaşığı tereyağı
2-3 ay kaşığı tuz
Biraz dövülmüş ceviz

Patatesleri haşlayalım. Bir kaba alıp ezelim. Ispanağı bir güzel yıkayıp suyunu szdrelim. Patatese katıp içine tuz, mayonez ve yoğurt koyup el blendırıyla ıspanaklar parçalanana kadar çırpalım. Sos tavaında tereyağını eritip üzerine dökelim. Dolapta dinlendirip soğuk servis yapalım.

