



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZLİ İSPANAK SALATASI

1 kg. ispanak
1 adet haşlanmış patates
1 su bardağı süzme yoğurt
2 çorba kaşığı mayonez
2 diş sarımsak
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Süslemek için yeşil ve siyah zeytin
1 su bardağı dövülmüş iri ceviz.

Ispanağın saplarını kesin. Yapraklarını yıkayıp, iyice süzdükten sonra mutfak robotunda çekerek püre haline getirin. İçine haşlanmış patates, süzme yoğurt, mayonez, zeytinyağı ve dövülmüş sarımsağı ilave edin. Robotta tekrar karıştırın. Bütün malzemeyi iyice bütünleştirdiğinde robottan alıp, servis tabağına çıkartın. Üzerini siyah ve yeşil zeytinle süsleyerek servis yapın. Üzerine ceviz serpin.

[ML® Cevizli Ispanak için tıklayın](#)