



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEKLİ İSPANAK SALATASI

Yarım kg İspanak (yaprakları güzel seçilen)

2 tane ince yeşil soğan

1/2 kase badem

1 kase çilek

Avuç içi kadar taze dereotu

1/4 su bardağı üzüm sirkesi

1/4 su bardağı şeker

1 çay kaşığı ince kıyılmış sarımsak

Tuz

Karabiber (çay kaşığı ucu kadar)

Hardal tozu (çay kaşığı ucu kadar, isteğe bağlı)

Soğan tozu (çay kaşığı ucu kadar, isteğe bağlı)

Zeytinyağı

İspanakları iyice yıkayalım ve havlu peçete yardımıyla kurutalım. Yapraklarını elimizle kopartalım. Yaprakları diri olan ıspanağı tercih etmemiz salatanızı daha gösterişli kılacaktır. Taze fesleğeni yıkayalım ve kurutalım. Fesleğeni ve yeşil soğanı ince ince doğrayalım ve salatamıza ilave edelim. Bademleri 2 parçaya kıyalım (kıyılmış badem veya bütün bademde kullanabilirsiniz) ve salatamıza ilave edelim. Bir kase çileğin yaprak kısımlarını ayırıp iyice yıkayalım. Çilekleri birkaç parçaya bölelim ve servis tabağına aldığımız ıspanak salatamızın üzerine ilave edelim. Diğer taraftan küçük bir kase içerisinde sirkeyi, şekerini, tuzu, karabiberi, hardal tozunu ve soğan tozunu karıştıralım. Daha sonra zeytinyağını ilave edelim ve birkaç dakika bekleddikten sonra salatamızın üzerine ekleyelim. Çilekli İspanak Salatamız servise hazır.

