



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİ ELMALI İSPANAKLI SALATA

200 gram ıspanak
1 adet ekşi elma
3 orba kaşığı ince bulgur
1 adet portakal
3 orba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı nar ekşisi
1 orba kaşığı kabak çekirdeği içi
1 ay kaşığı tuz

İspanakların küçük yapraklı kısımları seçilir. İyice yıkandıktan sonra en son suyuna sirke ilave edilir. Bu şekilde 10 dakika bekletilir. Süzölen ıspanaklar bir köşeye alınır. Derin bir kaseye bulgur koyulur kaynar su ile yıkanır hemen süzölür. Elma ve portakalın kabukları soyulur. Her ikisi de küp küp doğranır. İspanak, şişmiş bulgur, portakal ve elma, zeytinyağı, tuz ve nar ekşisi ilave edilerek karıştırılır. Servis sırasında üzerine kabak çekirdeği içi serpilir.

