



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HARDAL SOSLU İSPANAK VE AVAKADO SALATASI

Eyüp Sevinç

- 2 bağı ispanak
- 1 adet lolorosso salata
- 1 adet endiviyen salata
- 3 orta boy avokado
- 1,5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı susam
- ½ yemek kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı hardal

Ispanak ve salata yapraklarını iyice yıkayıp kurulayın. Elinizle parçalara bölün ve geniş bir servis kasesine yerleştirin. Avokadoyu soyup ince ince dilimleyin ve yaprakların üzerine dağıtın. ½ yemek kaşığı yağı küçük bir tavada kızdırın, susamı ekleyip kısık ateşte kavurun. Hafif kahverengileşince ateşten alın. Limon suyu, kalan yağ ve hardalı tavaya ekleyip karıştırın. Sos sıcakken salatanın üzerine döküp karıştırın. Hemen servis edin.

