



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU İSPANAK SALATASI

- 1 paket Akdeniz yeşilliği
- 2 havuç
- 3 çorba kaşığı yoğurt
- 3 diş sarımsak
- 1 limon suyu
- 5 çorba kaşığı balsamik sirke
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 demet kuzukulağı

Yeşillikleri ve kuzukulağını (kuzukulağı bulamazsanız körpe ıspanak da olur) çok iyi yıkayıp süzölmelerini sağlayın. Bu tip salatalar yaparken yaprakların kuru olması çok önemlidir. Üzerine koyduğunuz sosun lezzetinin akmamasını sağlar. İçine sarımsak, sirke, limon ve zeytinyağı koyduğunuz yoğurdu iyice çırpın. Rendelenmiş havuçla birlikte harmanlayın. İsterseniz közlenmiş biber de kullanabilirsiniz. Yeşilliğin üzerine yoğurtlu sosu dökün. Servis tabaklarına aktarıp süsleyin.