



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ISPANAK KÖKÜ SALATASI

1 kilo ıspanak (yaprakları ayrılmış)
1 fincan zeytinyađı
1 orba kaşığı sirke
1 orba kaşığı limon suyu
Karabiber
3 diř sarımsak
Yarım ay kaşığı hardal
Tuz
Yarım demet maydanoz (ince kıyılmış)

İspanakların köklerini yıkayın. Sıkıp bir tencereye koyun. Hiç suyu kalmayacak şekilde soteleyin. Tabađa alın. Yađ, sirke, limon, tuz ve hardalı bir kaptaki çırpın. İspanağın üzerinde gezdirip maydanoz koyun. Zeytin, haşlanmış yumurta ve turşuyla süsleyin. Servis yapın.