



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KÖKÜ TARATORU

Malzeme :

- 1,5 kilo ıspanak
- 3 dilim bayat francala
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım bardak zeytinyağı
- 1 fincan ceviz içi
- 1 limon
- 4 diş sarımsak

Yapılışı:

Francala dilimlerinin kabukları alınıp içleri ıslatılarak temiz bir bez arasında suyu sıkılıp ceviz ve tuz da katılarak iyice halloluncaya kadar dövülür. Macun gibi olunca yarım bardak su yedire yedire katılır ve bu esnada gene dövülerek limon suyu da ilâve edilip boza gibi oluncaya kadar ezmeye devam edilir. Ve sonunda üstüne zeytinyağı da ilâve edilir. İri ıspanakların kökleri ile yapraklarının kalın kısımları bir miktar tuzlu suda haşlanıp ve yıkanıp kıyıldıktan sonra hazırlanan tarator üzerine gezdirilir veya taratorun içine ıspanak kökleri de karıştırılıp halledilerek servis yapılır.