



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KÖKÜ TURŞU YEMEĞİ

Millî Eğitim Bakanlığı

Yarım kilo ıspanak kökü
150 gram ceviz
1 çay bardağı zeytinyağı
3 diş sarımsak
3 yemek kaşığı nar ekşisi
1 tatlı kaşığı tuz

İspanak kökleri temizlenir, bol suyla yıkanır ve kaynar suda 10 dakika haşlanır.
Ayrı bir yerde sarımsaklar 1 tatlı kaşığı tuz ile havanda dövülür.
1 çay bardağı zeytinyağı, damla damla dövülen sarımsağa karıştırılarak sarımsak ağartılır.
Cevizler ayıklayıp iri taneli dövülür.
Haşlanan ıspanak kökleri tabağa alınır ve suyu ayrılır; ıspanaklar soğumaya bırakılır.
Ayrılan suyun içersine; dövülen ceviz, ağartılan sarımsak karıştırılır.
Bu karışım, soğuyan ıspanak köklerinin üzerine dökülür.
Bir gün dolapta, kapalı olarak bekletildikten sonra üzerine nar ekşisi gezdirilerek soğuk servis edilir.

