



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## 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.

