



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SALATASI (İRAN)

1 küçük demet ıspanak
1 ay bardađı ince bulgur
5 adet taze sođan
1 ay bardağı zeytinyağı
2 orba kaşığı nar ekşisi
Yarım kalıp sert beyaz peynir
Yarım tatlı kaşığı tuz

İspanak yıkanır, sadece yaprakları ince kıyılır ve tuzla ovulur. Buğur 1,5 ay bardağı suya ıslatılır, 10 dakika bekletilir. Sođanlar ince kıyılır. Hazırlanan malzeme bir kaba konur karıştırılır. Üzerine önce nar ekşisi ve zeytinyağı gezdirilir. Sonra küp şeklinde doğranmış peynir serpilir.