



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAK SALATASI

Malzemeler:

300gr ıspanak yaprağı, ayıklanmış ve yıkanmış (saplarını kullanmıyorsunuz)

3 adet büyük boy patates, haşlanmış

1 su bardağı süzme yoğurt (eğer süzme yoğurt yoksa 500g r yoğurdu kağıt havlu serili bir eleğe koyup bir gece buzdolabında süzdürün.)

2 yemek kaşığı mayonez

1 tatlı kaşığı tuz

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanması:

ıspanakları mutfak robotunda kıyın. Haşlanmış patatesleri ezin.

Yoğurt ve mayonezi karıştırın. Patatesleri ilave edip iyice karıştırın. Kıyılmış ıspanakları karışıma ekleyin.

Tuzunu ve yağını da ilave edip servis tabağına alın. Dilerseniz salatanızı nane yaprağı ile süsleyin.

[ML® Ispanak Püresi için tıklayın](#)