



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK SALATASI

1 kilogram ıspanak  
2 adet nar  
2 su bardağı ceviz  
1 demet maydanoz  
1 demet dereotu  
Yarım demet taze soğan  
Sosu için:  
Nar ekşisi  
Tuz  
Zeytinyağı

Servisten 2 saat önce ıspanak yapraklarını 2-3 kez yıkayıp ayıklayın. Her bir yaprağı elinizle 2 veya 3 parçaya bölün.

Nar ekşisini arada ıspanağın tadının kontrol ederek ekleyin. Tuz serpin. Zeytinyağı gezdirin. Cevizi, narı ve yeşillikleri ilave edip karıştırın.

2 saat buzdolabında dinlendirip servis yapın.

