



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK SALATASI

400 gram ıspanak yaprağı
10-12 adet ince dilimlenmiş mantar
1 orba kaşığı zeytinyağı
Sos için:
4 orba kaşığı zeytinyağı
1 diş dövölmüş sarımsak
1 orba kaşığı elma sirkesi
Tuz
Karabiber
Üzerine:
1 su bardağı rendelenmiş light beyaz peynir

İspanak yapraklarını yıkayıp, kurulayın ve servis tabağına alın.

Mantarları zeytinyağında 1-2 dakika soteleyin ve ıspanakların üzerine yayın.

Diğer tarafta sos için zeytinyağı, sarımsak, elma sirkesi, tuz ve karabiberi karıştırarak, salatanın üzerine gezdirin.

En son rendelenmiş light beyaz peyniri serpiştirin ve servis yapın.

