



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK SALATASI

İspanağı ayıklarken, ortadaki küçük yaprakları başka bir kaba biriktirin. Yıkadıktan sonra arayıp bulmaya uğraşmazsınız. Çiğ ıspanak yapraklarını kullanacağınızı unutmayın, yanlışlıkla haşlamayın yani :)

Temizlenmiş ıspanak yapraklarını bir kaseye koyun.

Ayrı bir kasede aşağıdaki malzemeleri karıştırın

yoğurt

sarımsak

1-2 minik kırmızı turp

bir orta boy soğan

zeytinyağı

limon

bir tutam karabiber ve tuz

Karışımı, ıspanak yapraklarının üzerine döküp karıştırın...
