



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

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...
