



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ISPANAK SALATASI

### Malzemeler

250 gr. ıspanak (yapraklı kısımları)

1 demet maydanoz

2-3 dal taze soğan

1 ay bardağı ince bulgur

1 orta boy nar

100 gr. sert beyaz peynir

1/2 kahve fincanı zeytinyağı

1/4 limon suyu

2 orba kaşığı nar ekşisi (arzuya göre)

1 orba kaşığı balzamik sirke

İspanak yapraklarını, maydanozu taze soğanları ince şekilde doğrayalım. İnce bulguru 10 dakika ıslatalım. İçine ıspanakları maydanozu, taze soğanları nar tanelerini ekleyelim. Nar ekşisini, balzamik sirkeyi, zeytinyağını, tuzu bir kaptaki çırparak ilave edip karıştıralım ve servis yapalım.

Not: Arzuya göre patates püresinden civcivler, yumurta sepeti ve yumurtalar yaparak salatanızı süsleyebilirsiniz.

---