



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ISPANAK SALATASI

- 1 tutam taze ıspanak yaprağı
- 1 orba kaşığı tulum peyniri
- 4 adet ceviz
- 3 adet eri domates
- 3 adet siyah zeytin
- 1/2 limon suyu
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı

Önce ıspanak yapraklarını yıkıyoruz ve ortadan ikiye bölüyoruz. Üzerine zeytinyağı ve limonu ilave ediyoruz karıştııyoruz. Salatayı servis tabağına alıyoruz. Salatanın üzerini tulum peyniri ve fırında kurutulmuş ceviz parçalarını ilave ediyoruz. eri domatesi ve siyah zeytini salatada kullanıyoruz. Servise alıyoruz

---