



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SOTESİ SALATASI

500 gr. ıspanak
Tuz
Karabiber
1 kaşık tereyağı

İspanakları ayıklayıp 5 - 6 defa aktarmak suretiyle yıkayınız. Kendi suyu ile haşlayınız. İstedığınız incelikte kıyıp tereyağdan geçiriniz, Tuz, karabiberini koyup servis yapınız.
