



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK VE MANTAR SALATASI

Malzeme :

300 gr. küçük yapraklı ve çok taze ıspanak,
200 gr. ufak ve 1 adet büyük mantar,
1 adet lahana göbeği,
1 kaşık kıyılmış maydanoz,
1 limon,
zeytinyağı
tuz ve biber.

Yapılışı:

- 1- Ispanak yapraklarının güzellerini seçip, yıkayıp kuruladıktan sonra bir tabağa güzelce yerleştiriniz.
- 2- Mantarları çok ince dilimler halinde kesiniz.
- 3- Lahana göbeğini de ayıklayıp yıkayınız.
- 4- Tabağın kenarlarına lahana yapraklarını da yerleştiriniz, ortaya mantarları yayınız.
- 5- En iri mantarı çiçek şeklinde keserek ortaya oturtunuz.
- 6- Bir tasın içinde biber ve tuzu limon suyu ile çırpıp zeytinyağını ekleyiniz.
- 7- Tekrar çırparak salataya dökünüz, maydanozla süsleyiniz.