



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI BADEMLİ SALATA

- 4 adet marul yaprağı
- 4 yaprak ıspanak
- 1 sap taze soğan
- 2 diş sarımsak
- 6 adet nane yaprağı
- 20 adet soya filizi
- 10 adet üzüm kurusu
- 10 adet kapari
- 10 adet badem
- 50 gr. keçi peyniri
- Sıvıyağ
- Tuz
- 1 yemek kaşığı limon suyu

Marul ve ıspanak yapraklarını yıkayıp kaseye yerleştirin.

Taze soğanı kesin (1 sap), sarımsak ve nane yapraklarını da (6 yaprak), doğrayıp ilave edin.

Tuz, zeytinyağı ve limon suyu karışımı ile lezzetlendirin.

Salata içerisine soya tohumu (20 g), kuru üzüm, kapari, badem ve keçi peyniri küplerini (50 g) ile serpip salatayı ikram edin.

