



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KARNABAHAH SALATASI

Malzemeler

1 adet orta boy karnabahar
500 gr taze ıspanak (saplarıyla birlikte)
1 adet kuru soğan
1/2 havuç rende
2 orba kaşığı zeytinyağı
Sos İçin:
20 gr susam (kavrulmuş)
3 yemek kaşığı sirke
1/2 limonun suyu
1/2 su bardağı zeytinyağı (125 ml)
2 diş sarımsak (dövmüş)
2 ay kaşığı şeker
Tuz
Karabiber

Yapılışı

Karnabaharları tuzlu suda, diri kalacak şekilde haşlayın. Haşlama suyuna 1-2 dilim limon atın. Ateşten aldıktan sonra, soğuk sudan geçirin ve küçük parçalara ayırın.
Soğanı ekin ve 2 kaşık zeytinyağında, pembeleşinceye kadar kavurun.
Ispanakları ayıklayın ve ince ince doğrayın. Rende havularla birlikte soğanlara ilave edin. Ispanakların fazla ölmemesine dikkat ederek, 2-3 dk kadar kavurun.
Sos için; sirke, limon suyu, zeytinyağı, susam, şeker, tuz, karabiber ve sarımsağı bir kabin içinde karıştırın.
Sote ıspanak, havuç rendesi ve ılık karnabaharları, salata kasesinde birleştirip, üzerine hazırlamış olduğunuz sosu dökün. 1 saat dinlendirdikten sonra, soğuk olarak servis yapın.