



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI MISIRLI ET SALATASI (FRANSA)

- 250 g ıspanak (sapları ayıklanıp, yıkanmış)
- 150 g taze (ya da konserve) tane mısır
- 500 g dana eti (küçük kuşbaşı doğranmış ve haşlanmış)
- 1 domates (kabuğu soyulup, çekirdekleri temizlendikten sonra, doğranmış)
- 2 çorba kaşığı sirke
- 4 çorba kaşığı yoğurt sosu
- bir tutam kırmızıbiber
- bir tutam tuz
- 1 marul (ya da yeşil salata; yıkanıp, kurulanmış)

Yıkanmış (ama süzdürülmemiş) ıslak ıspanakları bir tencereye koyup, tencerenin kapağını kapatarak orta ateşe oturtun. Ispanakları renkleri canlanıncaya kadar (2 - 3 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, ıspanakları bir süzgeçte süzerek bir kenarda soğumaya bırakın. Elle tutulacak kadar soğuduklarında, elleriniz arasında sıkarak bütün sularını akıtıp, kabaca doğrayın.

Taze mısır kullanıyorsanız, bir tencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içine delikli buğulama kabı yerleştirin ve tencereyi orta ateşe oturtarak suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca buğulama kabına mısırları koyup, tencerenin kapağını kapatarak, mısırları iyice yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 4 dakika) buharda pişirin (konserve mısır kullanıyorsanız, bu pişirme işlemi gerekmez). Tencereyi ateşten alıp, mısırları bir tabağa çıkarın.

Bir salata kâsesinde ıspanaklar, mısırlar, haşlanmış etler, domatesler ve sirkeyi karıştırın. Kâsenin üstünü örtüp, buzdolabına kaldırarak, salatayı en az 30 dakika soğutun.

Küçük bir kâsede yoğurt sosu, kırmızıbiber ve tuzu karıştırın. Büyük bir servis tabağına marul (ya da yeşil salata) yapraklarını döşeyin. Buzdolabındaki kâseyi alıp, küçük kâsedeki sosu salatanın üstüne boşaltarak, karıştırın. Salatayı kaşıkla marul yapraklarının üstüne aktarın, bekletmeden servis yapın.