



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ISPANAKLI NARLI SALATA

250 gram bebek ıspanak  
½ demet roka  
Birkaç yaprak marul  
1 kase ayıklanmış nar  
1 tatlı kaşığı hardal  
1 yemek kaşığı nar ekşisi  
1 tatlı kaşığı bal  
Zeytinyağı  
Tuz  
Karabiber

Çukur bir kapta hardal, nar ekşisi, bal, tuz ve karabiberi çırpın. Çırpıma devam ederken yarım çay bardağı zeytinyağı ilave edin. Bebek ıspanakların saplarını koparıp derin bir kaba alın. Üzerlerine elinizle kopararak roka ve marulları ilave edin. Hazırladığınız sosu ekleyip elinizle alt üst ederek karıştırın. Servis kasesine alıp üzerine narları ilave edin.