



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ISPANAKLI PATATES SALATASI (DİYET)

Malzemeler:

4 orta boy patates

4-5 kök ıspanak (taze ve küçük yapraklı)

1 ay bardağı dilimlenmiş biber ve zeytin

1 ay bardağı mısır

4-5 adet kornişon turşu

Sosu için:

3 kaşık yoğurt

2 kaşık zeytinyağı

1 kaşık mayonez

1 ay kaşığı hardal

1 tatlı kaşığı kuru nane

Tuz

Hazırlanışı:

Patatesleri haşlayıp soyun, küp küp doğrayın. Üzerine köklerinden ayrılmış ıspanak yapraklarını dilimleyip koyun. Dilimlenmiş biberi, zeytini, mısır tanelerini ve kornişon turşuyu ekleyip harmanlayın. Tüm sos malzemelerini mikserden geçirdikten sonra salatanın üzerine dökün ve servis aşamasına geçin.

[ML® Patatesli Ispanak için tıklayın](#)