



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAHRAMAN ISPANAK

2 büyük demet (500 g) ıspanak
1/4 büyük boy (50 g) domates
2 orta boy (2S0 g) salatalık
5 büyük boy (50 g) ceviz
1/2 çay bardağı (50 ml) zeytinyağı
1 küçük boy (150 g) nar
1/4 su bardağı (150 ml) limon suyu
5 küçük boy (275 g) muz
10 büyük boy (7S0 g) mandalina

Ispanağı ve meyveleri soğuk suda iyice yıkayın

Ispanakları ince ince doğrayın ve büyük bir kaseye koyun. İyi yıkanmış domates ve salatalıkları ince ince doğrayın ve ıspanakların içine ilave edin.

Karışımın içine zeytinyağı ve limon suyu ekleyerek karıştırın.

Tabağı koyduktan sonra üzerine ince kıyılmış ceviz taneleri ve nar taneleri ile süsleyin. Kuçuk bir muzı yatay olarak ikiye kestikten sonra soyduğunuz mandalina dilimleriyle ağaç şekli vererek tabağınızı süsleyin.