



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK KÖKÜ SALATASI

500 gram ıspanak kökü  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
Yarım çay bardağı ceviz  
3 diş sarımsak  
Nar ekşisi veya limon  
Pul biber  
Tuz

İspanak köklerini, su dolu kaseye alın ve bir miktar sirke ekleyin.  
Tencereyi ocağa alın. 5-6 su bardağı su ve tuz ekleyip kaynatın.  
İspanak köklerinin suyunu süzüp güzelce yıkayın ve kaynayan suda haşlayın.  
Haşlanınca süzerek servis tabağına alın.  
Üzerine zeytinyağı, pul biber, tuz, limon suyu veya nar ekşisi ilave edip karıştırın.  
En son cevizle süsleyip servis edin.

