



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY ISPANAK SALATASI

Yarım kg ispanağı yıkayın. Robottan geçirip, sıkın. İçine 2 adet haşlanıp, rendelenmiş patates, tuz, 2 diş dövülmüş sarımsak, 1 su bardağı yoğurt, 10 adet çekirdeği çıkartılmış siyah zeytin, 3 çorba kaşığı zeytinyağı koyup karıştırın. Servis tabağına alıp, üzerini salatalık ve zeytinle süsleyin.
