



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY ISPANAK SALATASI

MALZEMESİ

1 kg. ıspanak
2 adet havuç
zeytinyağı
tuz
1 adet limon

YAPILIŞI

İspanakları iyice yıkayarak ince ince kıyınız. Kaynayan tuzlu suya atıp kapağı açık olarak haşlayınız. Suyu ile beraber servis kabına boşaltınız. Üzerine havuç rendesi serpiniz. Zeytinyağı ve limon gezdiriniz.

Not: Bu salatayı buzdolabında birkaç gün saklayabilirsiniz.