



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY ISPANAK SALATASI

MALZEMELER

250 GR. ISPANAK (YAPRAKLI KISIMLARI)

1 DEMET MAYDONUZ

2-3 TANE TAZE SOĞAN

1 ÇAY BARDAĞI İNCE BULGUR

1 TANE NAR

100 GR. SERT BEYAZ PEYNİR

SOSU İÇİN:

Vr ÇAY BARDAĞI ZEYTİNYAĞI

1 TATLI KAŞIĞI LİMON

2 ÇORBA KAŞIĞI NAR EKŞİSİ

1 ÇORBA KAŞIĞI BALZAMİK SİRKE (ARZUYA GÖRE)

TUZ

İspanak yapraklarını, maydonozu ve taze soğanı ince bir şekilde doğrayalım. İnce bulguru, ılık su ile 10 dakika kadar ıslatalım içine nar tanelerini, ince bulguru, zeytinyağını, sirkeyi, limonu, tuzu, nar ekşisini, ilave edip karıştıralım. Üzerine küp kesilmiş beyaz peynirleri ilave ederek servis yapalım.