



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAYONEZLİ İSPANAK SALATASI

1 demet ıspanak
15 adet biberli yeşil zeytin
2 orba kaşığı mayonez
2 orba kaşığı yoğurt
1 diş sarımsak
2 orba kaşığı zeytinyağı
Yarım limonun suyu
1 tatlı kaşığı tuz

İspanak yıkanır, doğranır. iğden üzerine limon suyu ve tuz eklenir, solması için ovulur. Zeytinler bir kaç parçaya doğranır ıspanağa katılır. Yođurt, mayonez, zeytinyağı iyice karıştırılır. Malzemelerin üzerine gezdirilir ve karıştırılır.