



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NARLI CEVİZLİ İSPANAK SALATASI

Fatih Belediyesi

1/2 kg ıspanak
1 adet nar, tanelerine ayrılmış
1 su bardağı ceviz, iri dövülmüş
1 demet maydanoz, doğranmış
1 demet dereotu, doğranmış
Yarım demet taze soğanın yeşil kısımları, doğranmış
Salata sosu:
1 yemek kaşığı nar ekşisi
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı silme tuz

İspanak yapraklarını 2-3 kez yıkayıp ayıklayın. Her bir yaprağı elinizle 2 veya 3 parçaya bölün. Nar ekşisini arada ıspanağın tadının kontrol ederek ekleyin. Tuz serpin. Zeytinyağı gezdirin. Cevizi, narı ve yeşillikleri ilave edip karıştırın. Dilerseniz buzdolabında dinlendirip servis yapın.

