



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI İSPANAK SALATASI

<https://www.elele.com.tr>

2 demet ıspanak
2 adet portakal
2 adet greyfurt
3 adet orta boy pancar
1-2 yemek kaşığı keten tohumu, haşhaş tohumu ve kabak çekirdeği karışımı
Sos için:
4 yemek kaşığı zeytinyağı
4 yemek kaşığı portakal suyu
2 yemek kaşığı elma sirkesi
1/2 çay kaşığı tuz ve karabiber

Pancarları kabuklarıyla beraber tuzlu suda 20-25 dakika yani yumuşayana kadar haşlayın. Haşlandıktan sonra kabuklarını soyun, elma dilimi şeklinde doğrayın. Portakal ve greyfurtların zarlarını soyduktan sonra ince ince doğrayın. Ispanakları da yıkayın ve doğrayın. Zeytinyağında 3-4 dakika soteleyin. Üzerine biraz tuz ve karabiber ekleyin. Servis tabağına önce ıspanakları koyun, üzerine pancar, portakal ve greyfurt dilimlerini dizin. Sos malzemelerini karıştırın ve salatanın üzerine gezdirin.

