



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI İSPANAK SALATASI

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

2 bağ ıspanak
3 yemek kaşığı haşlanmış nohut
3 yemek kaşığı lor peyniri
1 portakal
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Yarım limon

İspanakları iyice temizleyip, doğrayıp bir kaba alın. Üzerine diğer malzemeleri ekleyerek servis edebilirsiniz.

