



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKALLI MANTARLI İSPANAK SALATASI

1 su bardağı kahvaltılık lor
2 yemek kaşığı margarin
300 gr ıspanak yaprakları
1 adet portakal
1 adet portakal suyu
1 çay bardağı kabaca kırılmış ceviz
100 gr konserve mantar

Tavaya margarini koyun ve loru kavurun. Soğusun. Derince bir kaseye ayıklanmış kabaca doğranmış ıspanak yapraklarını, kavrulmuş loru, ince dilimlenmiş mantarı ve irice dövülmüş cevizi koyun harmanlayın. Servis tabağına boşaltın. Üzerine portakal dilimlerini yerleştirin. En son olarak ta bir adet portakal suyunu gezdirerek servis edin.

