



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SAP SALATASI

1 kg ıspanak sapı
1 havuç
Limon suyu
Zeytinyağı
Sarımşak
Tuz

Tencerede kaynattığımız suda ıspanak saplarını 5 dk haşlıyoruz ve süzüp soğuk suya koyuyoruz (ki rengi ve diriliği kaybolmasın). Daha sonra ince kıydığımız havucu da haşlayıp süzuyoruz. Sos için limon suyu, zeytinyağı, sarımşak ve tuzu karıştırıp sapların üzerine gezdiriyoruz ve dinlenmeye bırakıyoruz.
