



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SICAK ISPANAK SALATASI

20-25 yaprak ıspanak
6 adet kuru domates
1 avuç iri dövölmüş ceviz
2 orba kaşığı soya sosu
1 oorba kaşığı limon
3 orba kaşığı zeytinyağı
Az tuz

İspanak yıkanır süzölür. Elle parçalanır, çukur bir kaba aktarılır. Limon suyu, soya sosu ve zeytinyağı küçük bir kapta ısıtılır. Çiğ ıspanağın üzerine dökölür, hemen karıştıarak ıspanağın solması sağlanır. Üzerine küçük doğranmış kuru domates ve ceviz katılır, karışdırılır. Servise sunulur.