



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOTE İSPANAK SALATASI

- 1 demet ıspanak
- 1 adet havuç
- 3 adet taze soğan
- Yarım demet maydanoz
- 2 adet kornişon turşusu
- 1 ay kaşığı tuz
- 5 orba kaşığı zeytinyağı

İspanaklar çok güzel yıkanır ve suyu süzdürülür. Bitaz iri biçimde doğranır. Tavaya zeytinyağı konur, hızlı ateşe yerleştirilir. Tam ısınınca ıspanaklar atılır, çabuk hareketlerle sotelenir. (3-4 dakika) Ateřten alınır, soğumaya bırakılır. Bu arada havuç rendenin iri kenarıyla rendelenir. Taze soğanlar, turşular ve maydanozlar çok ince kıyılır. Soęuyan ıspanak da ilave edilir. Tuz serpilir ve karışırılır.