



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SUSAMLI İSPANAK SALATASI

### MALZEMELER

Tavuk Suyu 200 ml.  
Susam 1,5 çorba kaşığı  
Ispanak (temizlenmiş) 750 gr.  
Tahin 1,5 çorba kaşığı  
Soya Sosu 2,5 çorba kaşığı  
Limon - Sirke karışımı 30 ml.  
Zencefil kökü (ince kıyılmış) 1,5 çay kaşığı  
Mantar (yıkayıp ince dilimlenmiş) 250 gr.  
Domates (kabuksuz, ince dilimlenmiş) 2 adet  
Tuz  
Karabiber

### YAPILIŞ TARİFİ

Tavuk suyunu ufak bir tencereye koyup, sadece 2 çorba kaşığı kalana kadar (yaklaşık 7 dakika) kaynatın.  
Bu arada susamları bir tavaya koyarak, altın sarısı renk alana kadar (yaklaşık 3 dakika) orta ateşte kızartın.  
Tavayı ateşten alın.

Ispanakları 3 dakika, diri kalacak biçimde haşlayın.

sosu hazırlamak için tahini bir kasede, tavuk suyu soya sosu, limon - sirke karışımı ve zencefille birlikte çırpılarak karıştırın.

Geniş bir salata kasesine ıspanak yaprakları ve mantarları koyun.

Dilimlenmiş domatesleri, tuz ve karabiberi ekleyin. Sosu üzerlerine döküp, biraz daha karabiber serpip iyice harmanlayın. Tabaklara ıspanak yapraklarını döşeyip, salatayı ıspanak yaprakları üzerine yerleştirin.  
Susamları da serptikten sonra servis yapın.