



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TARATOR SOSLU İSPANAK KÖKÜ

<https://migros.com.tr>

500 gr. ıspanak kökü  
1 limon suyu  
1 su bardağı kabuksuz badem  
1/2 kahve fincanı elma sirkesi  
1/2 kahve fincanı limon suyu  
4 dilim ıslatılıp suyu sıkılmış bayat ekmeğ  
3/4 çay bardağı sızma zeytinyağı  
2 diş püre sarımsak  
1 bardak su  
Karabiber  
Tuz

1. Bademleri havanda dövün veya blenderdan geçirin.
2. Sıktığınız ekmeğleri ekleyip havanda dövmeye devam edin, biraz kıvam alınca limon suyu ve zeytinyağını yavaşça ekleyin.
3. Son olarak ezilmiş sarımsak ve tuzunu ekleyip karıştırın.
4. Kıvamı biraz koyu olduğundan azar azar su ekleyip biraz akışkan bir hale getirin.
5. İspanakları kaynayan suda haşlayın ve buzlu suya çıkarın. (Haşlama işlemi kısa sürmeli, ortalama 2-3 dakika)
6. İspanak köklerini iyice kurulayın ve servis tabağına alın.
7. Üzerine istediğiniz kadar tarator sos gezdirip servis edin.

