



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARATORLU İSPANAK KÖKÜ

Cevizin iç kabuklarını soyarak havanda dövmelidir. Tamamiyle ezildikten sonra, bayat ekmeğ içi bir kâsede ıslatıp, ezilmiş taze cevizle karıştırmalı, sıkılmış limon suyunu da bunun içine katmalı, biraz da tuz ilâve ederek, hepsini iyice dövmeli ve koyu hale geldikten sonra kenara ayırmalıdır. İspanak Kökleri sade su ile haşlayıp yumuşadıktan sonra, tabağa konup üzerine hazırlanmış tarator dökülerek üstü zeytinyağı ile cilalanarak servise sunulmalıdır.
