



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU İSPANAK SALATASI

Malzeme:

500gr ıspanak
1 bardak yoğurt
5 diş sarımsak
1 fincan zeytinyağı
tuz
kırmızı biber

Yapılışı:

İspanak temizlenir, doğranır. Birkaç defa suda yıkanır kumu, toprağı giderilir. Az su ile tuz da katılarak kısa bir süre haşlanır, çıkarılır, soğuk su ile yıkanır tel süzgeçte suyu süzülür. Süzülen ıspanak bir kaba alınır, yoğurt da dövülmüş sarımsak ile iyice karıştırılır, servis tabağına alınır. Üzerine kırmızı biber serpilip zeytinyağı gezdirilir. Servis yapılır.