

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ

300γρ,σπανακι ωμό
1 κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες
σκόρδο ψιλοκομμένο
1/2 γιαούρτι(2 %)
1 κ.γλ. ψιλοκομμένη καρυδόψιχα(αν θέλετε)
2 κουτ. σουπ. λάδι
1 κουτ. γλυκού μουστάρδα
ξύδι
αλάτι
πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόψτε το σπανάκι και το κρεμμύδι. Χτυπήστε όλα τα υπόλοιπα υλικά σε ένα άλλο μπολ και περιχύστε το σπανάκι. Ανακατέψτε και σερβίρετε με ψητό κρέας ή κοτα ή μπιφτέκι
Είναι για δυο μερίδες