

Salata da spinat cun schentsch

per 4 persunas:

- 500 grams spinat (u er urtais fins)
- 1 carotta
- 1 toc schentsch, var 3 centimeters
- 1 tschadun grond aschieu da ris
- 1 tschadun grond sosa da soja clera
- 1 presa zutger
- 1 tschadun grond ieli da sesam