



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BADEMLİ İSPANAK KÖKÜ

1 kg ıspanak kökü
200 gr file badem
2 tane soğan
3 diş sarımsak
75 gr margarin
2 ay kaşığı tuz
1 ay bardağı su

İspanak köklerini iyice yıkayıp süzün. Soğanları yemeklik doğrayıp derin bir tencerede margarin ile soteleyin. Sarımsakları da ince kıyıp ilave edin. İspanakları ekleyip üzerine 1 çay bardağı su ilave edin. Tuz ile tatlandırın. Kapağını kapatıp 10 dakika pişirin. Soğuduktan sonra servis tabağına alın. File bademleri tavada hafif kavurup üzerine serpin. Sıcak servis yapın.