



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BAKLA FİLİZLİ HAVUÇ VE İSPANAK BORANİSİ

Yarım demet ıspanak (pişmiş ve kıyılmış)
3 adet havuç rendesi
3 yemek kaşığı bakla filizi
3 diş sarımsak (ezilmiş)
1 kg yoğurt
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
1 yemek kaşığı kavrulmuş çam fıstığı
Tuz
Karabiber

Yağı hafifçe ısıtın; kızgın olmamasına dikkat edin.

Havuç rendesini ilave edip 1?2 dakika çevirin.

Daha sonra yoğurt haricindeki tüm malzemeleri ilave edip 2?3 dakika çevirin.

En son olarak yoğurdu ilave edip ocaktan hemen alıp karıştırmaya devam edin. Başka bir kaba alıp oda ısısında bekletin.

NOT: Burada amaç pişirmek değil zeytinyağının aromasını ortaya çıkarmaktır; dolayısı ile çok sıcak olmamalıdır. Özellikle yoğurt kesilebilir. Arzu ederseniz zeytinyağını bol miktarda kullanabilirsiniz.

[ML® Ispanak Bastı için tıklayın](#)