



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BİBERLİ İSPANAK KAVURMASI

1 kilo ıspanak  
2 soğan  
3 kırmızıbiber  
3 diş sarımsak  
Yarım ay bardağı zeytinyağı  
3 sap taze soğan  
2 orba kaşığı sirke  
Tuz, kekik, karabiber

İspanakları iyice yıkayıp doğrayın. Kırmızıbiberleri de yıkayıp ince ince kesip hazırlayın. Tavaya yağı döküp kızdırın ve üzerine yarım ay şeklinde doğranmış soğanları dizin. Sarımsakları, biberleri ve sirkeyi de üzerine ekleyip kavurmaya başlayın. Biberler yumuşayınca ıspanakları, taze soğanları ilave edip kavurmaya devam edin. Ocaktan alıp içine birkaç tane buz parçası atın ve rengini ortaya çıkartsın yeşil yeşil. Servis tabağına alın. İstenirse sarımsaklı yoğurtla servis yapılabilir.