



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BİBERLİ VE CEVİZLİ İSPANAK

### Malzeme:

500 gram ıspanak  
yarım çay kaşığı kabartma tozu  
2 yemek kaşığı ceviz içi  
1 orta boy soęan  
2 diř sarımsak  
2 ay kaşığı pul biber  
2 yemek kaşığı zeytinyağı

### Yapılışı:

İspanağın kök ve saplarını ayıklayın. Yapraklarını birkaç defa sudan geçirerek yıkayın. İçine kabartma tozu ve tuz koyduğunuz kaynar suda 3 dakika haşlayın. ıkartıp szn. Soęuyunca kıyın. Ceviz ilerini elinizle küçük parçalara ayırın. Soğanı ve sarımsağı entirin. Bir tavaya zeytinyağını koyup kızdırın. nce 3 dakika cevizi kavurun. Sonra soğan, sarımsak ve biberi atıp 2 dakika daha kavurmaya devam edin. Kıyılmış ıspanağı ekleyin. Tuz ve karabiberini ayarlayın. Sıcak servis yapın.

Not: Arzu ederseniz ceviz yerine dolma fıstığı kullanabilirsiniz.

[ML® Cevizli İspanak için tıklayın](#)

---