



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KAVURMASI

1 kg. ıspanak
2 bař kuru soğan
2 kaşık tereyağı
yeteri kadar tuz

Bir tencere içinde yağıla kıyılmış soğan kavrulur. Temizlenmiř, köksüz ıspanak haşlanır. İyice suyu sıkılır, bir bıçakla kıyılır, kavrulmuş soğanla karıştırılır. Hafif ateşte yarım bardak etsuyu ile yarım saat kavrulmuş pişirilir. Arzuya göre garnitür olarak ya da üzerine yumurta kırılarak tüketilir.