



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK BORANI

MALZEMELER:

- 1 kg ıspanak
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 diř sarımsak
- 1 su bardaęı süt
- Tuz
- Karabiber
- 1 su bardaęı yoęurt

İspanakları temizleyip doğradıktan sonra tavada tereyağı ile hafifçe ile hafifçe kavrulur. Sonra süt eklenerek kısık ateşte 10-15 dakika süt çektirilir. Havanda tuzla dövülmüş sarımsak yoğurtla karıştırılarak servis edilir.