



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KAVURMASI

1 kilo ıspanak
200 gram kıyma
2 baş soğan
tuz

Bir tava içerisinde yağın üzerine, soğanları ince ince kıyınız. Hafif pembe bir hal alınca üzerine kıymayı koyarak kavurunuz. Diğer tarafta temizlediğiniz ıspanakları iyice yıkayıp başka bir tencere içinde haşlayınız. Haşladığınız ıspanakların suyunu sıkarak, bıçakla kıyınız. Hazırladığınız bu ıspanakları tavadaki malzemeye ilâve ederek üzerine yarım bardak et suyu veya su koyarak yarım saat kavurarak pişiriniz. Pişen ıspanağı servis tabağına alarak sofraya getiriniz.