



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK TARATOR

2 kg ıspanak
2 kg yoğurt
20 gram sarımsak
100 gram tuz
100 gram zeytinyağı
100 gram tereyağı

İspanağı tencerede sarımsakla soteleyin ve soğumaya bırakın. Süzme yoğurt ve diğer malzemelerle birlikte harmanlayıp servis edin.
