



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK KAVURMA

1 kilo ıspanak  
3 diş sarımsak  
1 demet taze soğan  
Yarım ay bardağı zeytinyağı  
Tuz, karabiber  
1 su bardağı mısır unu  
Aldığı kadar su  
1 orba kaşığı tereyağı

Öncelikle mısır ununu tuzlu sıcak suyun içinde ezin. Ve tereyağını tavada eritip mısır ununu ince bir kat halinde döküp, iki yüzünü pişirip ekmek gibi ya da cips gibi hazırlayın. Ispanak kavurma için de yıkanmış ve irice doğranmış ıspanakları taze soğan zeytinyağı ve sarımsakla tavada 5 dakika kadar pişirip ocaktan alın