



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GURBET İSPANAĞI

Yarım kg ıspanak
100 gr pastırma
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 çorb kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı tuz

İspanaklar ince ince kıyılır. Tencereye tereyağı konur, hızlı ateşte eriyince ıspanaklar atılır. 10 dakika kadar çevrilir. Salça ve tuz ilave edilir. Son olarak küçük doğranmış ıspanaklar atılır, karıştırılır. 5 dakika kadar sonra ateşten alınır.
