



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK BAŐI

Elif Korkmazel

300 gram ıspanak baŐı
2 orba kaŐıĐı tereyağı
3 diŐ sarımsak
300 gram kıyma
2 adet domates
1 adet soĐan

Tencereye tereyağını koyup soğanı 5 dakika kavurun. zerine kıymaları katıp kavurmaya devam edin. RendelenmiŐ sarımsak ve domatesi de ekleyip kapağı kapalı 10 dakika piŐirin. En son ıspanak baŐlarını koyup 5 dakika daha piŐirin ve sıcak servis yapın.