



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK BORANASI (KOCAELİ)

Kocaeli Valiliği

Ispanakların yalnızca yaprakları kullanılarak hazırlanan yemektir. Yıkandıktan sonra saplarından ayrılan ıspanak yaprakları kısa süre haşlanır ve suyu süzülür. İçine soğan konularak veya soğansız olarak yağda kavrulur ve yoğurtlu olarak yenir. Daha çok salata olarak tercih edilen yemeklerden biridir.