



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ISPANAK BORANI

MALZEMELER:

- 1 kg ıspanak
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 diş sarımsak
- 1 su bardağı süt
- Tuz
- Karabiber
- 1 su bardağı yoğurt

İspanakları temizleyip doğradıktan sonra tavada tereyağı ile hafifçe ile hafifçe kavrulur. Sonra süt eklenerek kısık ateşte 10-15 dakika süt çektilir. Havanda tuzla dövölmüş sarımsak yoğurtla karıştırılarak servis edilir.