



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK EZMESİ

1 su bardağı haşlanmış buğday
1 demet taze soğan
1 demet ıspanak
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1/2 demet maydanoz
1/2 demet nane
3 diş sarımsak

İspanağı ince ince kıyın. Taze soğanı, maydanozu ve naneyi de çok ince kıyın. Tavanın içine zeytinyağını döküp kızdırın. İçine ezilmiş sarımsakları ekleyip karıştırın. Sarımsakların kokusu gidince tavadan alın. Yeşillikleri tavaya koyup yaklaşık 10 dakika kavurun, ocaktan alıp çatalla ezin. İçine haşlanmış buğdayı da ekleyip soğutun. Servis tabağına alıp üzerine limon sıkın.