



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK FİRARDA

- 1 demet ıspanak
- 1 adet kuru soğan
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 1 orba kaşığı salça
- 1 su bardağı rende kaşar
- 1 tatlı kaşığı tuz

Soğan çok ince kıyılır, tereyağında pembeleştirilir. Salça ve ince doğranmış ıspanak katılır, tuz serpilir. Bir kaç dakika kavrulur. Sonra fırın kabına aktarılır. Üzerine kaşar serpilir. 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir. Kare kesilerek servise sunulur.