



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK GARNİTÜRLÜ ETSUYU

1. Ispanağı hazırlayın: Ispanakların çürümüş olan yapraklarını ayıklayıp atın. Köklerini kesin. Yaprakları uzunlamasına üst üste yerleştirin. Sap kısımlarını çıkarın.
2. Rulo yapıp kesin: Üst üste koyduğunuz yaprakları uzunlamasına rulo. yapın. Elinizle sıkıca tutup ince şeritler halinde kesin. (Parmaklarınızı emniyet bakımından hafifçe kıvrın.)
3. Et suyuna katın: Et suyunu kaynatın. Kesilmiş ıspanakları et suyuna ilave edin. Bir kaç dakika yumuşamasını ve pişmesini bekleyin. Sonra servis yapın.