



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET İSPANAK HAŞLAMASI

150 gr ıspanak
1 kaşık zeytinyağı
1/2 kaşık tereyağı
4 bardak su

İspanak, kökleri bıçakla kesilip ayıklanarak temizlenir. Bol suda yıkanır. Bir tencereye konulan su kaynatıldıktan sonra ıspanaklar kesilmiş parçalar halinde içine atılır. 20 dakika kadar kaynatılır. İspanaklar tencereden çıkarılır, suları süzülür. Tencerenin suyu dökülür. Tencereye yarım kaşık tereyağı konularak eritilir, hafif kızdırıldıktan sonra yeniden su konur. Su kaynamaya başlayınca ıspanaklar boca edilir. 20 dakika kadar pişirilir.
