ISPANAK KAVURMA

1 kilo ıspanak
2 baş soğan
2 çorba kaşığı zeytinyağı
250 gr. yoğurt
5 diş sarmısak

Ispanakları güzelce yıkayıp köklerini kesin. Az tuzlu kaynayan suda yaprakları 3-4 dk. tutun. Sonra kevgirle alın. Ayrı bir tencerede doğranmış soğanları yağda pembeleştirin. Ispanak yapraklarını ekleyin. Tuz ve karabiberini koyup kuvvetli ateşte tahta kaşıkla kavurun. Sıcak veya soğuk servis edilebilir. Üzerine sarmısaklı yoğurt ile servis edin.



© lezzetler.com tarif no:134809 • adı:Ispanak Kavurma • gönderen:şen şef • indirme tarihi:28.03.2024 - 16:40