



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ISPANAK SOTESİ

Malzemesi:

500 gr. ıspanak,

tuz,

karabiber,

1 kaşık tereyağı.

Hazırlanışı:

İspanakları ayıklayıp, 5-6 defa aktarmak suretiyle yıkayın. Kendi suyu ile haşlayın. İstedığınız incelikte kıyıp tereyağdan geçirin. Tuz, karabiberini koyup servis yapın.

---