



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BARBUNYA

Yarım kg ıspanak
2 su brdağı kuru barbunya
1 ay kaşığı eker
2 adet soğan
1,5 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

Barbunya akşamdan ıslatılır. Ertesi gün yumuşayana kadar haşlanır ve suyu süzölr. Soğan ince entilir, zeytinyağında pembeleştirilir. zerine iri doğranmış ıspanak, barbunya, tuz ve eker ilave edilir. 2-3 dakika çevrilir. 1 su bardağı su eklenir. Kapak kapatılır, orta ateşte 15 dakika pişirilir. Ilık ya da soğuk olarak servise sunulur.

