



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI CACIK

<https://yemek.name>

1 baę ispanak
1 su bardaęı yoęurt
1 diř sarımsak
Tuz

İspanaklar buharda haşlanıp, püre haline getirilir.

Sarımsak rendelenir.

Yoęurt, tuz, sarımsak ve ispanak püresi karıştırılıp soğuk servis edilir.

Not: İspanak püre yapılmayıp, parçalara da bölünebilir.

