



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KREMALI İSPANAK TAVA

1 kilo ıspanak  
1 orta boy soğan  
2 diş sarımsak  
2 cm zencefil parçası  
1 tatlı kaşığı kişniş  
0,5 tatlı kaşığı toz kimyon  
1 tatlı kaşığı köri tozu  
2 tatlı kaşığı domates salçası veya domates püresi  
Yarım paket krema  
Pişirmek için 3 yemek kaşığı yağ  
Tuz

İspanak küçük parçalar halinde kesin. Bir kıyıcı ile soğan, sarımsak ve zencefil doğrayın. Püre gibi olmalı. Orta-yüksek ateşte bir tavada yağ koyun ve kimyonu ekleyin. Biraz kızarıncaya köri tozunu ekleyin. Soğan karışımını ekleyin ve şeffaf olana kadar karıştırın. İspanakları ekleyin ve malzemelerin geri kalanı ile iyice karıştırın. İsterseniz domates salçası, kişniş ve biraz tuz ekleyin. Her şeyi iyi karıştırın ve tencerenin kapağını kapatın. Orta-düşük ateşte ıspanağı yaklaşık 10 dakika pişmeye bırakın. Tencerenin dibine ıspanağın yapışmaması içinse, biraz su ekleyin. İspanak pişince kremayı da ekleyin. Sıcak olarak servis edin.

