



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TRAKYA USULÜ BORANI

MALZEME:

bir kilo karışık ot, ispanak (bahar zamanı çok çeşitli otlarla yapılan lezzetli bir yemektir)

yarım çay bardağı sıvı yağ

sarımsak

yoğurt

kırmızı biber.

yapılışı:

Temizlenmiş yıkanmış otlar kiyılarak tencereye koyun suyu çekilene kadar pisirilir suyunu çekti mi yağ ilave edilir karıştırılarak kavrulur (işlemi tencereyi acık olarak yaparsanız suyunu daha çabuk çekerek) tuzu atılır soğumaya bırakılır. Yoğurt sarımsak karıştırılır soğumuş malzemeye eklenir, bir tabağa alınır üzerine yağ ve kırmızı biberli sosla süslenir.