



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ARPA ŞEHİRİYELİ İSPANAK

Yarım kg ispanak
1 ay bardağı arpa şehriye
Yarım orba kaşığı salça
1 orba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardađı su
1 baş sođan

entilmiş soğan ve tereyağı kavrulur. Şehriye ve salça katılır. Tuz serpererek bir kaç dakika kavrulur. İri doğranmış ispanak konur. Biraz daha kavurduktan sonra 1 su bardağı sıcak su gezdirilir. Kapak kapatılır. 20 dakika pişirilir.