



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHAR TAVASI

Yarım kg kuzu kuşbaşı
Yarım demet ispanak
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Tavaya yağ konur, et eklenir, suyunu bırakıp çekince ince kıyılmış ispanak, tuz ve karabiber eklenir. Ispanak solana kadar pişirilir. Sıcak servis yapılır.
