



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBER YATAGINDA YOĞURTLU İSPANAK

1 kg ıspanak
2 su bardağı süzme yoğurt
3 yemek kaşığı sıvıyağ
3 adet kırmızı biber
Yeteri kadar tuz
Karabiber

İspanakları bol suyla yıkayıp suyunu süzün ve sıvıyağda kavurun. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. Süzme yoğurtu bir kaseye alarak çırpın. İspanakları ekleyip karıştırın. Biberleri enlemesine ortadan ikiye kesin. Çekirdeklerini temizleyip içlerini ıspanak salatası ile doldurun. Servis tabağına yerleştirip dereotu ile süsleyin.