



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BORANA

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Malzemeler:

500 gr. Isırgan yaprağı

50 gr. Zeytinyağı

300 gr. Yoğurt

Yapılışı: Isırgan yaprağı yıkanır, doğranır, yapraklar tencereye katılır, yağ ilave edilip kavrulur. Üzerine yoğurt (veya sarımsaklı yoğurt) dökülür. Afiyetle yenir.

Not: Sarımsaklı yoğurt yemeğe ayrı bir lezzet katar, ısırgan yemeğini yemek istemeyenlere bile yedirir. Isırganın bütün faydaları bu yemeklerde vardır.
