



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAYLI İSPANAK KÖKÜ

4 çorba kaşığı aşurelik buğday
4-5 çorba kaşığı sıvıyağ
1 adet orta boy soğan
2 adet havuç
1 kg ıspanak kökü
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 su bardağı sıcak su
Tuz

Aşurelik buğdayı bir gece önceden suda bekletin. Ertesi gün yumuşayana kadar haşlayıp kenara alın. Sıvıyağı bir tencereye alıp, piyazlık doğranmış soğanı rengi dönene dek kavurun. Üzerine yarım doğranmış havucu ilave edin. Havuçları da kavurduktan sonra salçayı katıp bir-iki çevirin. Ocağın altını kısıp, ıspanağı ilave edin. Üzerine aşurelik buğdayı ekleyin. Tencerenin üzerine suyu ilave edin. Tuzunu ayarlayın. Ispanak yumuşayana dek pişirip ocağın altını kapatın.