



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇEMENLİ İSPANAK KAVURMA

1 demet ispanak
1 ay bardağı sıvıyağ
1 orba kaşığı pastırma emeni
1 ay kaşığı tuz

Tencereye yağ konur, doğranmış ispanak ve tuz katılır. İspanak gevşemeye başlayınca emen konur, ateş biraz arttırılarak kavrulur, 5 dakika sonra ateşten alınır.
