



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇENEÇARPAN (SAKARYA)

Gülşen Yıldız

Ispanak 1 Kilogram

Soğan 2 Adet

Yağ Yarım çay bardağı

Kırmızı toz biber 1 Tatlı kaşığı

Ispanak iri doğranır, haşlanır, süzülür, tepsiye dökülür. Ayrı bir yerde piyaz, doğranmış soğan, yağ soğan yapılır. Kırmızı toz biber ve tuz dökülür ıspanağın üzerine serilir.

