



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKŞİLİ İSPANAK

- 1 Adet Soğan(rendelenmiş)
- 2 Adet KESME ŞEKER
- 1 Kahve Fincanı fındık yağı
- 1 Su Bardağı yeşil mercimek(haşlanmış)
- 2 Yemek Kaşığı sanayağ (üstü için)
- 1 Çay Kaşığı sarımsak
- 2 Su Bardağı yoğurt
- 2 Yemek Kaşığı un
- 1 Kg. ıspanak
- 1 Adet tuz

yıkanmış doğranmış ıspanağı kendi suyunda ateşte pişirin.diğer tarafta un ile yağı kavurun.bu karışıma ıspanak mercimek ve sarımsağı ilave edin.bir iki kez karıştırın.ateşten alın.tuz limon suyu ve yoğurdu ilave edin karıştırıp servis tabağına alın.üzerne kızdırdığınız kırmızı biber dökerek servis yapın.