



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇLU İSPANAK KAVURMA

1 adet iri havuç
Yarım kg ıspanak
1 adet soğan
1 ay kaşığı toz şeker
1 ay bardağı zeytinyağı
1 ay kaşığı tuz
1 ay bardağı su

Soğan ince kıyılır, havuç ufak küp şeklinde doğranır. Bir tavaya zeytinyağı konur, soğan ve havuç atılır, 10 dakika kavrulur. Sonra ince kıyılmış ıspanak, şeker ve su eklenir. Alt üst ederek karıştırılır. Tuz ve şeker serpilir. İspanağın hacmi küçülünce sıcak su konur, 6 dakika daha pişirilir, ateşten alınır.