



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HAVUÇLU İSPANAK SALATASI

1 kilo ıspanak  
2 kaşık tereyağı  
2 adet sođan  
1 adet havuç  
1 ay kaşığı tozşeker  
Biraz tuz  
Biraz su

İspanakları saplarını kesin, ayıklayıp doğrayın ve bol suda iyice yıkayın.

Havuçları soyun ve kibrit çöpü şeklinde doğrayın.

Soğanları soyup ince ince kıyın.

Tencerede tereyağı kızdırın, içine soğanları ilave edip kavurmaya başlayın.

Sođanlar pembeleşmeden önce havuçları ekleyin ve kavurmaya devam edin.

Havuçlar da kavrulduktan sonra içine ıspanakları, tuzu, şekeri ve yarım su bardağı ılık suyu ilave edip kısık ateşte pişirin.

Sođuduktan sonra servis yapın.



Fotođraf "Sevgi Saygı" tarafından gönderildi. 12.05.2016