



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAVUÇLU İSPANAK SOTE

Yarım kg ıspanak  
2 adet havuç  
1 adet soğan  
Yarım çorba kaşığı salça  
1 kahve fincanı sıvıyağ  
1 çay kaşığı tuz

Soğan ince ince kıyılır, tencereye atılır, tuz ve sıvıyağ eklenir. Orta ateşte pembeleşince rendelenmiş havuç katılır. Bir kaç dakika sonra salça konur. En son olarak iri kıyılmış ıspanaklar bırakılır. Hızlı ateşte 10 dakika kavrulur. Sıcak olarak tüketilir.