



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUCLU YOĞURTLU İSPANAK

5 adet havuc
4 dis sarımsak
2 bag ispanak
1 tabak yogurt
2 tutam tuz
5 yemek kasigi yag

Geniş bir tencereye yağ alalım ısınınca rende havucu katıp az soteleyelim. Üzerine ince kıyılmış ispanağı katıp kavurmaya başlayalım. Ispanaklar kıvam alana kadar kavuralım tuzunu ekleyip ocakatan alıp soğumaya bırakalım. Sırf süzme yoğurt sert olduğundan normal yoğurtla kıvam verdiğimiz yoğurdu iyice özeyelim. Ispanaklı havucu içine katıp karıştırıp servis tabağına alalım.

