



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HİNDİSTANCEVİZLİ İSPANAK KAVURMASI

Malzemesi

1,5 kg. ıspanak

2 orba kaşığı yağ

2 baş soğan

1 bardak su

Tuz

Karabiber

2 orba kaşığı ince çekilmiş hindistancevizi

İspanakları ayıklayarak bol akar suda iyice yıkayıp iri iri doğrayın. Soğanları incecik kıyın ve bir tencerede erittiğiniz yağa ilave edin; 2-3 dakika karıştırın. Üzerine doğranmış ıspanakları ekleyip tuz serpin ve suyunu koyun. Arada bir karıştırarak 20 dakika kadar pişirin. Karabiber ve ince çekilmiş hindistancevizi serpin. Yođurt eşliğinde servis yapın.
