



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## İRAN USULÜ BORANI

100 gr. süzme yoğurt  
2 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı rendelenmiş kuru soğan  
10 yaprak ıspanak  
Susam  
Tuz

Bir kapta süzme yoğurdu, tuzu ve sarımsakları karıştırın. Soğanları ince ince doğrayıp, az yağda pembeleşinceye kadar kavurun. İspanağı da ekleyin ve çok fazla ölmelerine izin vermeden tavada çevirin. Sonra da ıspanakları mikserde çekip, püre haline getirin. Yoğurdu pürenin içerisine karıştırın. Servis yaparken üzerine susam serpiştirin.