



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK BASTISI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

500 g ıspanak
250 gr yağlı et veya kıyma
1 iri soğan
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

İspanak yıkanıp ayıklandıktan sonra yaprakları ikiye ya da üçe bölünerek kendi suyunda haşlanır.
Et veya kıyma ince kıyılmış soğanla kavrulur.
Üzerine ıspanakları, suyu, tuzu ve biberi eklenerek pişirilir.
İspanaklar haşlanmadan tuzla ovulmak suretiyle de hazırlanabilir.