



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK BORANI

500 gram ıspanak
3 orba kaşığı yoğurt
2 diř sarımsak
Tuz
Pul biber
3 orba kaşığı zeytinyağı

İspanakları iyice yıkayıp elinizle iri parçalar haline getirip tencerede az yağda pişirin. Suyunu salıp çekince ocaktan alıp servis tabağına alın. zerine sarımsaklı yoğurtla karıştırıp dkn. Son olarak da kırmızıbiber yakıp üzerine gezdirin ve ikram edin.

