



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK BORANI

400 gram ıspanak
4 diş sarımsak
1 ay bardağı zeytinyağı
400 gram süzme yoğurt
Tuz

Kıyılmış ıspanağı haşlayıp, fazla suyunu iyice süzün. Renginin koyulaşmasını önlemek için tuzlayın. Ayrı bir yerde kıyılmış sarımsağı zeytinyağı ile karıştırıp, ıspanağa ilave edin. Süzme yoğurt ekleyip karıştırın. Servis tabağına alıp, dereotu ile süsledikten sonra servis yapın.

