



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK BORANI

1 kg ıspanak  
1,5 su bardađı süzme yođurt  
2 orba kaşığı Bizim Mutfak Un  
15 gram Bizim Mutfak Teremyađ  
1 su bardađı süt  
1-2 diř sarımsak  
1 adet sođan  
Tuz  
Karabiber  
Pulbiber  
Nane

İspanakları yıkayıp süzün. Kaynar suyun içinde haşladıktan sonra tekrar süzüp kıyın. Sođan ve sarımsakları kıyın. Teremyađ'ı geniş bir tavada eritip soğan ve sarımsakları kavurun. İspanakları ekleyip birkaç dakika kadar sote edin. Un ve sütü ilave edin. Birkaç dakika kavurun. Ocaktan alın, soğumaya bırakın. Süzme yoğurdun yarısını çırpıp kavrulmuş ıspanağa ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp servis tağağına aktarın. Kalan yoğurdu çırpıp üzerine dökün. İsteğe göre yağda kavrulmuş baharatı üzerine gezdirip servis yapın.