



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK EZMESİ

200 gram ispanak
3 çorba kaşığı zeytinyağı
150 gram süzme yoğurt
Tuz
Karabiber
Pul biber

Yıkanmış, doğranmış ispanakları tavada sote edin. Sonra da mikserle püre haline getirin. İçine yoğurt ve yağ ekleyip karıştırın. Üzerini kırmızıbiber ve minik domateslerle süsleyin. İsterseniz içine lor peyniri de koyabilirsiniz.
