



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK GARNİTÜRÜ

İspanağın yalnız yapraklarını almalı, temizce yıkayıp tuzlu suda haşlandıktan sonra mutfak tahtası üstünde kıymalı, bundan sonra tavada yağda kavurmalı, biraz et suyu ve tereyağı katarak hazırlamalı. Et yemeklerinin yanında servis etmelidir.