



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK HAŞLAMA

1 bardak ıspanak
2 adet havuç
2 diř sarımsak
1 adet limonun suyu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz

Ispanakları temizleyin. Tencereye az su ve tuz koyup, kaynatın. Ispanakları ve havuçları içine atıp, çıkartın. Sarımsak, limon suyu ve zeytinyağını çırpın. zerine döküp, servise hazırlayın. Ispanakların yeşil rengini koruması için, kaynama suyuna bir tutam karbonat atın.

