



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ISPANAK HAŞLAMASI

250 gram ıspanak  
4 su bardağı su  
10 gram tereyağı

Temizlenmiş, iyi yıkanmış ıspanak yaprakları bol su ile haşlanır, süzülür, 4 bardak su ile pişirilir. Süzildükten sonra üzerine çiğ tereyağı konarak yenir.

---

© lezzetler.com tarif no:8267 • adı:Ispanak Haşlaması • gönderen:neyzen • indirme tarihi:14.04.2025 - 05:42