



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK HAŞLAMASI

MALZEME

1 kilo ıspanak
2 soğan
Tuz, zeytinyağı,
limon.

İspanakları ayıklayın. Çok topraklı kılcal kökleri kesin. Ancak köklerin kullanacağınız pembe renkli kısımlarına dokunmayın. Sonra bu kökleri, saplardan 5-6 santimetre uzunlukta kesin. Bütün ıspanağı soğuk suya yatırın. Birkaç su yıkayın. Geniş yaprakları ince ince doğrayın. Bunların hepsini derin bir tencereye ıslak olarak koyun. Yağsız buğulama şartlarına göre hazırladığınız çelik tencerenizde 15 dakika tam pişirin. Soğuduktan sonra zeytinyağı ve limon ilavesiyle nefis bir yemek, damak zevklerinin beğenisine hazır olacaktır.