



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK KAVURMASI

1 kilo ispanak  
2 çorba kaşığı tepeleme margarin  
3 orta boy ince kıyılmış soğan  
1 kahve fincanı etsuyu ya da su  
tuz  
karabiber  
karbonat

İspanağın köklerini ayırın, iyice yıkayıp karbonatlı kaynar suda 5 dakika haşlayarak suyunu süzüp soğutun, ince ince kıyın. Yağı bir tencerede eritip soğanı katın ve sarartmadan bir kaç defa çevirin. Sonra diğer malzemenin hepsini katıp 15 dakika kavurarak ateşten alın.