



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KAVURMA

1 kilo ıspanak
2 baş soğan
2 orba kaşığı zeytinyağı
250 gr. yođurt
5 diř sarmısak

Ispanakları güzelce yıkayıp köklerini kesin. Az tuzlu kaynayan suda yaprakları 3-4 dk. tutun. Sonra kevgirle alın. Ayrı bir tencerede doğranmış soğanları yağda pembeleştirin. Ispanak yapraklarını ekleyin. Tuz ve karabiberini koyup kuvvetli ateşte tahta kaşıkla kavurun. Sıcak veya soğuk servis edilebilir. zerine sarmıskalı yoğurt ile servis edin.

