



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KAVURMASI

1 kg. ıspanak
Zeytinyađı
2 sođan
Tuz

İspanaklar köklerinden ayrılıp, iyice yıkandıktan sonra szlmeye bırakılır. İyice suyu szlmş ıspanaklar bir tahtanın üzerinde 2, 3 parmak kalınlığında kesilir. Bu arada soğanlar yemeklik doğranıp yarım fincan zeytinyağı ile kavrulur. Daha sonra doğranmış ıspanaklar içine atılır ve devamlı tahta kaşık yardımıyla karıştırılır. 1 tatlı kaşığı tuz ilave edilir. Bıraktığı suyu çekip rengi değişince olmuş demektir. Genellikle yoğurtla birlikte soğuk tüketilir.

