



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK KAVURMASI

### Malzemeler:

2 demet ıspanak  
2 adet kuru soğan  
1 ay bardağı sıvı yağ  
1 orba kaşığı salça  
Tuz, karabiber

### Yapımı:

İspanaklar yıkanır, ince doğranır. Tencereye yağ konur, ısınınca yemeklik doğranmış soğan katılır, pembeleştirilir. Üzerine salça ve ıspanak katılır. Orta ateşte ara sıra çevirerek kavrulur. En son tuz ve karabiber katılır. İspanaklar tamamen solunca ateşten alınır. ( Ben bu tarz pişmiş ıspanağı börek içi olarak da kullanıyorum.)