



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KAVURMASI

MALZEMELER

500 gr ispanak

2 orta boy soğan

1 ay kasigi tuz-karabiber

1 ay kasigi toz seker

1 tepeleme yemek kasigi margarin

YAPILIŞ TARİFİ

İnce doğranmış soğan ve yagi elik tencereye koyun. Normal ateste soğan suyunu çekip börttüğü zaman, yıkanmış ve suyu süzölerek kiyilmiş ispanagi katin. Tuz, karabiber ve seker koyup kisik ateste 20-25 dk pisirin.