



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK KAVURMASI

1 kg. ispanak  
2 baş kuru soğan  
2 kaşık tereyağı  
yeteri kadar tuz

Bir tencere içinde yağla kıyılmış soğan kavrulur. Temizlenmiş, köksüz ispanak haşlanır. İyice suyu sıkılır, bir bıçakla kıyılır, kavrulmuş soğanla karıştırılır. Hafif ateşte yarım bardak etsuyu ile yarım saat kavrulmuş olarak pişirilir. Arzuya göre garnitür olarak ya da üzerine yumurta kırılarak tüketilir.

---