



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KAVURMASI

İspanak yaprakları şatlar derecede defalarca sudan geçirir. Güzelce doğranır, kevgirde süzölmeğe terkedilir. Soğanlar ince ince doğranır.

Ocakta, harlı bir ateş hazırlanır. Tavada sadeyağından kâfi miktarda kızdırılır, ıspanakları ve soğanları içine dökölür. Tahta kaşıkla karıştırarak istediğı gibi kavurulur.

Bir yandan kaymak gibi bir yoğurda birkaç diş havanda dövölmüş sarmısağı da katarak ve tuzunu da atarak hepsini iyice halledip ıspanak kavurmasının üstüne bolca gezdirip francala ile sofraya getirilir.

Not: Bazıları da, ıspanak kavurmasına, gözler açarak taze yumurtaların yalnız sarılarını kırarak yerler ki, bu da iyi ve kuvvetli bir yemektir. Lâkin sarımsaklı yoğurtla daha enfestir.