



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK KAVURMASI

Milli Eğitim Bakanlığı  
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi  
Ankara 2006

1.5 kg ıspanak  
4 adet iri soğan  
5 yemek kaşığı tereyağı  
1 su bardağı et suyu  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz  
250 g yoğurt  
3 diş sarımsak

İspanaklar yıkanıp ayıklanır, kendi suyunda haşlanır.  
İlininca avuç arasında suyu sıkılarak doğranır.  
İnce doğranmış soğan tencerede yağla kavrulur.  
İspanaklar ve tuz ilavesiyle yağ kalıncaya kadar kavurmaya devam edilir.  
Et suyu eklenerek hafif ateşte suyu çekene kadar pişirilir.  
Karabiber atılarak karıştırılır ve ateşten alınır.  
Sarımsaklı yoğurtla servise alınır.

Not: Soğanı kavrulduktan sonra yumurta da eklenebilir.