



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KURUTMASI

İspanakları iyice yıkadıktan sonra demet yaparak, demeti ipinden rüzgarlı ve gölgelik bir yere asıp kurutunuz. İyice kuruduktan sonra fazla ufalamadan bütün halinde bir kutuya koyarak saklayınız.

Not: Bunlar nemli olarak asıldıkları ve yeterince rüzgâr görmedikleri ve sık sık asıldıkları ve aralıkta alt üst olmadığı halde çürüyeceklerinden kurutulmaları çok zordur. Bunlar kuruduktan sonra torbaya konulduğu zaman, yemek için elverişli olmayan saplarını çıkarmak gerekirse de büsbütün ufalanmalarına da çok dikkat etmelidir.
