



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK MANTISI

Yarım kilo ıspanak
30 gram kıyma
1 yemek kaşığı margarin
2 yemek kaşığı yoğurt

İspanakları haşlayarak süzün servis tabağına alın.üzerine yoğurdu ekleyin karıştırın. Margarini tavada eritip kıymayı kavurun. Kıymalı sosu yoğurtlu ıspanağın üstüne dökün.
