



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPANAK MUSAKKASI (ISPARTA)

2 kg Ispanak Sapı  
250 gr Kıyma  
2 Adet Domates  
1 Adet Kuru Soğan  
2 Çorba Kaşığı Sıvı Yağ  
Tuz  
Su veya Yoğurt Suyu

Ispanaklar ayıklanıp sapsarı doğranarak yıkanır. Tencere içerisinde kıyma yağda kavrularak, bir kaşık salça ve ince doğranmış soğan ilave edilip bir veya iki dakika kadar kavrulur. Önceden doğranarak hazır hale getirilen ıspanak sapsarı eklenerek su veya (hafif mayhoş ve daha lezzetli olması için) yoğurt suyu dökülüp, tuzu ilave edilerek pişirilir. Pişen musakka dinlendirildikten sonra servis yapılır.

