



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK

Eylül ayından mayıs sonuna kadar devam eder. Nisan ve mayıs aylarındakine kuzu ıspanağı denilmektedir. Bu ıspanaklar makbul sayılmazlar. En makbulü, yaprağı geniş ve büyük köklü olan Kartal ıspanaklarıdır. Suda, yatırılarak su çektilmiş ıspanaklar da lezzetsiz ve su koktuktan başka, piştikten sonra da % 15-20 arasında fire verirler. Bunlar da avuç içinde sıkıldıklarında su salmalarıyle anlaşılır. Yüzer gramlarında 34 kalori vardır.