



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ISPANAK

Sebzelerin içinde birinci sırayı tutan çok beğenilen ve içinde vitaminli maddeler olan bir bitkidir. Yılın 9 ayında kolaylıkla bulunur. Et yemeklerine iyi garnitür olur. Hele tereyağıyla yapılan püresi üstün yemeklerdendir. Çok dikkatli ve krem gibi yumuşak yapılırsa diğer sebzelerden yapılan pürelerin hepsinden iyi olur.

---

© lezzetler.com tarif no:53682 • adı:ISPANAK • gönderen:aydan müftüoğlu • indirme tarihi:11.04.2025 - 09:53