



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK PÜRELİ BONFİLE

1 yemek kaşığı margarin
3 ad bonfile
1 çay kaşığı tane karabiber
Tuz
Ispanak püresi için:
1 demet ıspanak
3 yemek kaşığı süzme yoğurt
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

Ispanakları ayıklayın, yıkayın ve kaynayan suya atıp 5 dakika haşladıktan sonra süzün.
Sonra da blenderda çekin.
İçine süzme yoğurt, karabiber ve tuz atıp tekrar blenderda karıştırın.
Soğuk sudan geçirdiğiniz kaba koyup dolapta bekletin.
Teflon tavaya sana yağını koyun.
Bonfileleri iki taraflı kızartın. Sonra da parmak şeklinde kesin.
Servis tabağına dolapta beklettiğiniz ıspanak püresini ters çevirip koyun.
Bonfileleri tabağına dizin.
Teflon tavada kalan yağın içine tane karabiberleri atıp 1 dakika karıştırın.
Yağı bonfilelerin üzerine döküp servis yapın.
