



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ISPANAK PÜRESİ

Malzeme ;

1/2 kg Ispanak,  
1 kaşık tereyağı,  
Arzu edilirse bir baş soğan,  
tuz,  
karabiber.

Yapılışı:

- 1 - Ispanakların kök kısımlarını birbirinden ayrılacak şekilde kesiniz.
  - 2- San ve bozulmuş yaprakları atınız.
  - 3- Aktarma suretiyle (Bir kaptan diğerine alma) 5-6 defa yıkayınız.
  - 4- Kendi suyu Üe orta ateşte haşlayınız.
  - 5- Yumuşayınca alıp süzgece boşaltınız.
  - 6- Sıkarak bıçakla incecik kıyınız.
  - 7- Yağı bir tencereye koyunuz, arzu ederseniz incecik doğranmış soğanı ilave edip pembeleşmeden kavurunuz.
  - 8- Sonra ıspanakları koyunuz, biraz da onunla kavurunuz.
  - 9- Yarım bardak su, tuz, karabiber ilave edip pişiriniz.
-