



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ISPANAK PÜRESİ

1 adet küçük soğan  
3 diş sarımsak  
1 çay kaşığı tuz  
300 gr. ıspanak  
1 kase yoğurt  
Kırmızı pul biber

Soğan ve sarımsağı rendeleyin. Soğan, sarımsak, tuz ve ıspanağı kısık ateşte, ıspanaklar yumuşayana dek pişirin. Piştikten sonra ıspanaklı karışımı çatalla ezerek püre haline getirin. Derin bir kaba koyup, üstten kaşıkla bastırın. Kabı servis tabağına ters çevirerek püreyi çıkarın. Üzerine yoğurt gezdirip, bir tutam pul biber serpererek servis yapın.

---