



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK RUTİN

Yarım kg ıspanak  
3 orba kaşığı zeytinyağı  
1 ay kaşığı karabiber  
1 ay kaşığı tuz

İspanaklar yıkanır ve suyu iyice süzölünce iri iri doğranır. Derin tavaya zeytinyağı konur, hızlı ısınınca ıspanaklar atılır. Yavaş alt üst ederek sönene kadar kavrulur. Tuz ve karabiber ilave edilir. Kısa süre sonra ateşten alınır.

---