



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ISPANAK SOSLU MEZGİT

Pınar Mezgit Fileto
200 G Ispanak
200 Ml Krema
10 Adet Yeşil Zeytin
5 Adet Kuru Domates
3 Diş Sarımsak
Tuz (Arzuyla Göre)
Karabiber
Zeytinyağı

Mezgiti zeytinyağı ile birlikte arkalı önlü pişirin ve kenara alın.
Aynı tavada sarımsak, zeytin, kuru domates ve ıspanağı kavurun.
Üzerine krema ve balıkları ekleyip birlikte 5 dakika daha pişirin.

