



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SOTESİ

Malzemesi:

500 gr. ıspanak,
tuz,
karabiber,
1 kaşık tereyağı.

Hazırlanışı:

Ispanakları ayıklayıp, 5-6 defa aktarmak suretiyle yıkayın. Kendi suyu ile haşlayın. İstediğiniz incelikte kıyıp tereyağdan geğirin. Tuz, karabiberini koyup servis yapın.