



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SOTE

MALZEMELER

1 kg ispanak

2 yemek kasigi tereyađı

YAPILIŞ TARİFİ

Ispanakların köklerini kesip ayirin. Yaprakları yıkadıktan sonra gerekiyorsa iki veya üçe bölün.

Ispanakları bir tencereye koyun ve üzerine 1 tatlı kasigi tuz serpin. Kapagi örtülü olarak kısık ateste 10 dk pisin.

Bir tavada yağı eritin, süzülmüş ispanakları içine koyun ve 5 dk sote yapıp tabaga alarak servis