



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK SOTE

300 gr. ıspanak
1 adet soğan
2 diş sarımsak
3 orba kaşığı zeytinyağı
1 adet havuç

Ispanağın yapraklarını iyice yıkadıktan sonra ince ince doğrayın. Kıyılmış soğanı yağda kavurun. Ispanakları tencereye ekleyin. 15 dakika boyunca pişirdikten sonra soğumaya bırakın. Rendelenmiş sarımsakla harmanlayıp servis tabağına alın. Üzerine önceden rendelemiş olduğunuz havuçları da koyarak servis yapın.