



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK SOTE

Yarım kg ıspanak
1 adet soğan
3 diş sarımsak
2 ölçek zeytinyağı
Yarım bulyon (suda eritilecek)
1-2 adet biber
1 kase yoğurt (istenirse servis için)

İspanakları güzelce yıkadıktan sonra elimizle küçük parçalara ayırıyoruz. Wok tavanın içine ıspanakları, yemeklik doğradığımız soğanı, rendelediğimiz sarımsakları, yağını tuzunu ve biberini ve küçük bir kasede erittiğimiz yarım Knorr bulyonumuzu ilave ediyoruz. Eğer bulyon kullanacaksak tuz eklemiyoruz. Yemeğimiz 15 dakika sonra hazır. Dilersek üzerine yoğurt ilave ederek de servis edebiliriz.