



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK TARATOR

1 kilo ıspanak iyisi  
Yarım bardak zeytinyağı  
4 diş sarımsak  
250 gram süzme yoğurt  
Tuz  
Kırmızı toz biber

İspanağı haşlayın. Soğuk suya alın ve süzdürün. Suyunu sıkın. İnce ince doğrayın. Zeytinyağını, yoğurdunu, sarımsağını da karıştırın. Kırmızı biberi de ekleyin. Yemeklerde iştah açar. Az az servis yapın.

[ML® Tarator için tıklayın](#)

---