



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK TARATOR

250 gram ıspanak
1 havuç (hařlanmıř)
3 diř sarımsak
1 su bardađı süzme yođurt

İspanak yapraklarını temizleyip haşlayın. İnce ince kıyın. Haşlanmış havucu rendeleyin ve ıspanakla karıştırın. Süzme yoğurdu sarımsak, tuz ve biber ekleyerek ezin. İspanakları karıştırarak servis tabağına alın. Pul biber ve maydanozla süsleyin.

