



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK TEMİZLEME ÖNERİSİ

Ispanak bol kumu ve toprağı olan bir sebzedir. Bu nedenle iyice yıkanması gerekir. Ispanağı temizlemek için öncelikle köklerini fazla ziyan etmeden kesmeniz ve yapraklarını ayırmanız gerekir. Ayırdığınız yaprakları büyükçe bir tasa alın ve suda bekletin. İlk su fazlasıyla çamurlu olacağı için 5 dakika sonra suyu değiştirin. Daha sonra suyun dibine kum çöktükçe yıkama işlemini kum ve çamur kalmayınca kadar tekrarlayın.

Not: Eğer her defasında ıspanak yıkamak zor geliyorsa, sebzenizi fazla miktarda alarak bir defada yıkayabilir, buzdolabı poşetlerine koyarak derin dondurucuda saklayabilirsiniz.