



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK VE DİĞER YEŐİL YAPRAKLI SEBZELERİN KURUTULMASI:

İspanak ve öbür yeőil yapraklı sebzeler çok iyi yıkandıktan sonra 2-5 dakika buharda haőlanır ve kerevetlere serilir. Kuruma, 60-70 derece sıcaklıktaki bir fırında, 4-5 saatte olur. 12-13 kilo taze ıspanaktan 1 kilo kuru ıspanak alınabilir.

© lezzetler.com tarif no:11891 • adı:ISPANAK VE DİĞER YEŐİL YAPRAKLI SEBZELERİN KURUTULMASI: • gönderen:vardar • indirme tarihi:14.05.2025 - 02:21