



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK YEMEĞİ

Tuğrul Şavkay

1 kg. ıspanak  
200 gr. soğan (ince kıyılmış), (2 orta boy)  
200 gr. tereyağı (13 çorba kaşığı)  
Tuz  
Taze çekilmiş karabiber  
250 ml. yoğurt  
6 diş sarımsak (dövlümüő)

İspanakları, köklerini keserek ayıklayın. Toprağı gidinceye kadar birkaç kez soğuk su ile yıkayın. Bir süzgece çıkarın.

Tencerede su kaynatıp ıspanakları içine atın ve 5 dakika haşlayıp, suyunu süzdürün. Tenceredeki ıspanaklara soğanları ekleyip, yeniden ateşe oturtun. İspanak süzöldükten sonra kalan suyunu da tümöyle çekinceye kadar biraz pişirin.

Soğanlı ıspanağa tereyağını ekleyip, eriyinceye kadar karıştırın. Tuzunu ve biberini de katarak yaklaşık 15 dakika pişirin. Pişen ıspanağı ateşten alıp, bir servis kabına boşaltın.

Yoğurdu dövlümüő sarımsak ile çırpın. İspanağı tabaklara aktarıp, üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirerek servis yapın.