



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK YEMEĐİ

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik

1 Adet orta boy soğan

1 Tutam pul biber

1 Yemek Kaşığı salça

1 Su Bardağı su

1 Kg. ıspanak

ıspanakları ayıklayıp doğrayın ve bol suda yıkayın. Tencerede yağı kızdırın,soğanı rendeleyin ve yağda kavurun. Soğanlar pembeleşince ıspanakları ekleyin ve ara sıra karıştırarak ıspanakların erimesini bekleyin. Ardından 1 su bardağı kaynamış su, tuz ve dilediğiniz baharatları ekleyip kapağını kapatarak pişirin.

Not: Üzerine sarımsaklı yoğurt dökerek veya dilerseniz yanında yoğurtla servis edebilirsiniz.
