



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLARIN DONDURULMASI:

İspanakları iyice yıkamalı, varsa sarı ve kart yapraklarını ayırmalı, saplarını kesmeli. Kaynar su buharında 3-4 dakika haşlayıp süzmeli. Sonra soğuk suyla soğutup süzerek bilinen usule göre kaba doldurmalı ve dondurucuya koymalı.

---