



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BAGET

10 adet ıspanak
1 adet kuru soğan
Yarım demet ıspanak
4 orba kaşığı zeytinyağı
1 ay karabiber
2 ay kaşığı tuz
1 su bardađı su

Soğan çok ince entilir, zeytinyağında kavrulur. Sonra bagetler atılır. 10 dakika pişirilir. Sonra kıyılmış ıspanak katılır, karabiber ve tuz eklenir. Bir kaç dakika sonra sıcak su ilave edilir. Kapak kapatılır. Orta ateşte 40 dakika pişirilir.