



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI BALIK

<https://www.elele.com.tr>

6-7 yaprak ıspanak
Avuç içi kadar mevsim balığı
Zeytinyağı

İspanak ve balığı buharda pişirin, zeytinyağı ekleyip püre haline getirin.

