



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI BORANI

- 3 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 1 Tatlı Kaşığı Pul Biber (Sosu için)
- 4 Su Bardağı süzme yoğurt
- 2 Yemek Kaşığı SANA KLASİK
- 1 Yemek Kaşığı Sana Klasik (Sosu için)
- 4 Diş dövülmüş sarımsak
- 1 Kg. ıspanak
- 2 Adet kuru soğan

İspanağı önce yıkayıp, bir parmak kalınlığında ince ince kıyın. Bir tencereye 4-5 su bardağı su ekleyip, 1 tatlı kaşığı tuz serpin. Su kaynayınca sebzeyi 10 dakika kadar haşlayıp, süzün. Soğuyunca elinizle sıkarak portakal büyüklüğünde toplar yapın. Bir tavaya yağı koyup ince kıyılmış soğanları ekleyip, kavurmaya başlayın. Soğanlar sararınca ıspanakları ekleyin. Bir başka kaptaki yoğurt ve dövülmüş sarımsağı karıştırın. 5-6 dakika kadar kavrulmuş ıspanakların altına döndürüp, servis tabağına alın. Üzerine sarımsaklı yoğurdu ilave edin. Öte yandan ufak bir tavada yağı etirip, kırmızı pul biberle 1-2 dakika pişirin. Yoğurtlu ıspanak yemeğinin üzerine sıcak yağı gezdirip, servis yapın.