



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BORANI

Çiğdem Akyol

1/2 kg. ayıklanmış ve yıkanmış ispanak
2 adet orta boy soğan
sıvı yağ
1 kase yoğurt
1 yemek kaşığı mayonez
1-2 diş sarımsak
Tuz
Kırmızı pul biber

Ispanaklar çok su ilave edilerek, haşlanır. Suyu süzülüp, doğranır. Yemeklik doğranmış soğanlar sıvı yağda pembeleştirilip, ispanaklar ilave edilerek karıştırılır. Tuz eklenerek bir süre daha pişirilir. Ocak kapatılarak ispanaklar soğumaya bırakılır. Soğuyunca sarımsaklı yoğurt ve mayonez eklenip, iyice harmanlanır., servis tabağına alınır.Sıvı yağda pulbiber kızdırılarak boraninin üzerine gezdirilir ve servis yapılır.
