



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI ILBIR

1 kg. ispanak
500 gr. yoęurt
70 gr. tereyaęı
2 diř sarımsak
Biraz kırmızı biber
Tuz

Ispanaklar ayıklanır. Bir tencerede kaynıyan iki litre kadar suyun içine atılarak 25 - 30 dakika haşlanır. Suyu süzülerek servis tabağına alınır. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Kızdırılmış yağda kırmızı biberleri eritilerek üzerine dökülür.
