



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI ERİŐTE (ÇİN)

Malzeme (4-6 kiŐi için)

3 kereviz

125 gr. ıspanak

500 gr. yumurtalı eriŐte

Tuz

1 yemek kaŐığı yağ

1 diŐ sarımsak

3 taze sođan

125 gr. parçalanmıŐ tavuk gÖĐsü

1 yemek kaŐığı soya sosu

1 yemek kaŐığı sirke

50 gr. halka kalamar

Kerevizleri boylamasına kesin ve ıspanakları elle parçalayın. YumuŐayana dek eriŐteleri tuzlu kaynar suya atın. Kurutup, soğuk sudan geçirin.

Yağı tavaya dÖkün, sarımsağı ve taze soğanı 1 dakika piŐirin. Tavuđu ekleyip 2 dakika kızartın. EriŐteyi ve diğer malzemeyi ilave ederek 3 dakika piŐirmeye devam edin.

Sıcak servis tabağında hemen servis yapın.
