



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI ET SOTE

Yarım kg dana kuşbaşı
1 küçük demet ıspanak
1 orba kaşığı tereyağı
1 ay kaşığı karabiber
2 ay kaşığı tuz

Tavaya tereyağı konur, eriyince etler atılır, 30 dakika kadar kavrulur. Üzerine ince kıyılmış ıspanak, tuz ve karabiber ilave edilir. 10 dakika daha kavrulur.