



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI GARNİTÜR

### MALZEMELER

400 gr ıspanak  
2 adet patates  
2 adet havuç  
1 yemek kaşığı sıvı yağ  
1 tatlı kaşığı soya sosu  
arzuya göre baharat

### HAZIRLANIŞI

Patatesleri ve havuçları parmak büyüklüğün de uzun uzun kesin. Ispanakları sadece ortadan ikiye bölün. Tavaya yağı koyun, ısındıktan sonra havucu atıp bir iki dakika kavurun. Daha sonra patatesleri atıp beş, altı dakika kavurun ve ıspanağı, soya sosunu, baharatları ekleyip kavurmaya devam edin, beş dakika sonra yemek hazırdır.