



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAKLI KABAK

1 büyük boy kuru soğan
2 büyük boy kabak
1 demet ıspanak
Tuz
1 yemek kaşığı margarin

Yemeklik doğranan kuru soğanı margarin ile kavurun. Kabakları 4 de bölerek soğanlara ekleyerek birlikte kavurmaya devam edin. Kabaklar pişmek üzereyken doğradığınız ıspanakları ve tuzunu da ekleyin. Bu karışımı ister sarımsaklı yoğurt ile isterseniz de üzerine yumurta kırarak servis edebilirsiniz.
