



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KEREVİZ YEMEĞİ

- 2 adet orta boy kereviz
- 1 demet ıspanak
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 ay kaşığı Őeker
- 1 baŐ sođan
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 ay bardađı su

Sođan çok ince kıyılır, tencereye atılır, üzerine zeytinyağı ilave edilir. Sođan pembeleŐene kadar kavrulur. Soyulup kuŐbaŐı büyüklüğünde dođranmıŐ kerevizler atılır, 10 dakika piŐirdikten sonra ince kıyılmıŐ ıspanak, tuz, Őeker ve sıcak su konur. Kapak kapatılır. 15 dakika kadar piŐirilir. Ilık olarak servise sunulur.
