



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KURU FASULYE

Yarım kg ıspanak
1 soğan
4 kaşık yağ
50 gr kıyma
3 diş sarımsak
1 havuç
1 bardak haşlanmış kuru fasulye
1'er tatlı kaşığı tuz, karabiber, kimyon ve pulbiber
1 kaşık tereyağı
1 bardak su

İspanağı haşlayın. Kıyma, sarımsak ve soğanı soteleyin. Küp doğradığınız havucu ve ıspanağı ilave edip sotelemeye devam edin. Fasulye, tuz, karabiber, kimyon, pulbiber ve tereyağını ilave edin. Suyunu ekleyerek 15-20 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.