



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI MANTAR

MALZEMELER

2 bađ ispanak
200 gr mantar
1 adet havuç
2 diř sarımsak
tuz
karabiber
limon suyu

HAZIRLANIŐI

Önce mantarları ve havucu doğrayın ve dövölmüş sarımsakla birlikte az miktarda yağ ile kavurun. Bir tarafta temizleyip doğradığınız ispanağı da ekleyin. 10-15 dakika kadar kavrulunca içerisine tuz, limon suyu ve biraz karabiber ekleyin. 1-2 dakika daha pişirin ve servis yapın.
