



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI SARIKANAT PANE

6 adet sarıkanat
1 kaşık soya sosu
½ çay bardağı süzme zeytinyağı
2 çorba kaşığı pane harcı
Defne yaprağı
½ kilo Ispanak
2 diş Sarımsak
Kırmızı lahana
Tuz

Ayıklanmış sarıkanatları tuz, zeytinyağı ve 2 çorba kaşığı pane harcı karıştırıp sarıkanatları bu karışıma buluyoruz. Sarıkanatların altına ve üstüne defne yaprağı koyup 10 dak pişirin. Çok az sarımsak, yarım kilo ıspanak ve tuzu sote yapıp garnitür olarak yanına servis yapabilirsiniz.