



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI SOS

500 gram ispanağı bol suyla yıkayın. İncecik kıyın. Kendi suyu ile haşlayın. Robottan geçirin. 1 tatlı kaşığı mısır nişastası, 1 çorba kaşığı sıvıyağla bir tavada soteleyin. Ispanağı ekleyin. Tuz, karabiber, bir tutam muskat 1 dis sarımsak, 1 adet kesme şeker ilave edin. 10 dakika pişirin.

Not: Et, tavuk ve hindi yemeklerinde kullanılır.
