



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAŞARLI İSPANAK

2 Kaşık margarin  
1 kg ıspanak  
1 kaşık salça  
1 çay kaşığı pul biber  
2 kuru soğan  
100 gr kaşar rendesi

Yemeklik doğranmış soğanı margarinle kavurun. Salçayı ekleyin. Doğrayıp yıkadığınız ıspanakların suyunu süzdürdükten sonra kavurduğunuz salçalı soğanın üzerine atın. Ispanakların üzerine en son biberini ve tuzunu ilave edin. Ayrı bir tavada kaşar peynir eritin. Ispanaklar kendi suyunda yumuşayınca erittiğiniz kaşarları ıspanakların üzerine koyarak yuvarlak kaselerde servis yapın.