



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAVRULMUŞ İSPANAK GARNİTÜRÜ

www.sefabdullahusta.com

2 bağ yıkanmış ıspanak
1 büyük soğan
Yarım ay bardağı sıvı yağ
2 tatlı kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı yoğurt
2 orba kaşığı maydanoz

Soğanları küp küp doğrayıp yağda 5 dakika kadar çeviriyoruz çok fazla öldürmeden, ince ince doğranmış ıspanaklarımızı da ekliyoruz. Ispanaklar suyunu verip çekmeye başlayınca şekerimizi ve tuzumuzu ilave edip iyice karıştırıyoruz. 5 dakika sonra altını kapatıyoruz. Hafif sıcaklığı gidince uygun bir kaseye alıp üzerine yoğurt ve mayonezi ekleyerek karıştırıyoruz. Soğuk olarak servis edebiliriz.

