



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAVURMALI İSPANAK KAVURMASI

Yarım kg İspanak  
100 gr kavurma  
1 adet kuru soğan  
Yarım çorba kaşığı tereyağı  
1 çay kaşığı tuz

Soğan ince kıyılır. İspanak iyi yıkanır ve suyu süzdürülür, bir kaç parçaya kesilir. Tencereye soğan ve tereyağı atılır, bir kaç dakika börttürülür. Kavurma eklenir, parçalanana kadar çevrilir. Sonra İspanaklar ilave edilir, tuz serpilir, 10-12 dakika kavrulur.