



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY ISPANAK BORANI

Yarım kg ıspanak
2 orba kaşığı un
1 su bardağı süt
4 orba kaşığı sıvıyağ
Tuz
Üzeri için:
Sarımsaklı yoğurt
Tereyağı
Salça

Sıvıyağ ve un pembeleşene kadar kavrulur. Üzerine soğuk süt eklenir ve muhallebi gibi olana kadar karıştırarak pişirilir. Sonra tuz ve kıyılmış ıspanak atılır. Ispanak solana kadar pişirilir. Servis tabağına alınır. üzerine önce sarımsaklı yoğurt konur, sonra tereyağında kızdırılmış salça gezdirilir.

[ML® Ispanak Borani için tıklayın](#)

[ML® Ispanak Borani \(görsel\)](#)