



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY ISPANAK KAVURMASI

İspanağın saplarını çıkarınız, yapraklarını kaynayan az tuzlu suda haşlayınız, süzünüz, soğuk sudan geçiriniz. Tekrar süzünüz, iki elle sıkıp tepsiye serpiniz. Tavadaki tereyağını kızdırınız, içine 3 - 4 soğan çentiniz, biraz öldürdükten sonra ispanağı koyunuz, iyice kavurunuz, indirince üzerine sarımsaklı ya da tuzlu yoğurt gezdiriniz.