



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KREMALI İSPANAK

Yarım kg ıspanak
1 adet büyük boy soğan
2-3 diş sarmısak
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1'er adet domates ve kabak
1 çay bardağı süt
1 çay bardağı krema
Tuz
Karabiber

İspanakları ayıklayıp sirkeli suda bekletin. 2-3 kez sudan geçirip, suyunun iyice süzülmesi için süzgece alın. Sıvıyağı derin bir tavaya koyun. Yemeklik doğranmış soğanı ve ince kıyılmış sarmısağı sıvıyağda kavurun. Küp doğranmış domates ve kabakları ekleyip, 5-6 dakika orta hararetli ateşte pişirin. Kabak yumuşamaya başladığında kremayı ekleyip karıştırın. Süt ve ıspanağı ekleyin. Tuz ve karabiber ilave edip, birkaç kez karıştırın. İspanaklar yumuşayana kadar pişirin.

