



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU FASLUYELİ İSPANAK

- 1 kg ıspanak
- 1 su bardağı kuru fasulye
- 1 kahve fincanı sıvıyağ
- 1 su bardağı et suyu
- 1 su bardağı su
- 1 orba kaşığı domates salçası
- 1 tutam tuz

Kuru fasulyeyi akşamdan ıslatın. Ertesi gün suyunu değiştirip haşlayın ve suyunu szn. Ispanakları yıkayın. İnce ince doğrayıp kaynar suda hafif haşlayın ve süzgece alın. Bir tencerede sıvıyağı kızdırıp salçayı kavurun. Fasulye ve ıspanağı ekleyip karıştıran. Et suyu ve 1 bardak su ilave edip tuz serpin. Orta ateşte 15 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.