



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KURU FASULYELİ İSPANAK (İSTANBUL)

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

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