



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU FASULYELİ İSPANAK

<https://www.muze500.com>

1,5 kg. ıspanak
1 bardak kuru fasulye
2 kepçe et suyu
1 orba kaşığı salça 1 kahve fincanı ayıeği yağı 1 tutam tuz

Bir gece önceden suda bekletilmiş kuru fasulyeler haşlanır. Ispanaklar yıkanıp çok ince doğranır, haşlanır ve süzülür. Bir tencerede yağ ile salça biraz kavrulur. İçine haşlanmış kuru fasulyeler ve ıspanak karıştırılarak konur. Et suyu ve tuz ilave edilir, su ile örtülerek orta ateşte pişirilir.