



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## LOR PEYNİRLİ İSPANAK

500 gr İspanak  
1 orta soğan  
100 gr Lor Peyniri

Biraz sıvıyağda küp küp doğranmış soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. İspanakları ekleyin ve kısık ateşte haşlayın. Su eklemenize gerek yok çünkü ıspanak suyunu bırakacaktır. İspanak haşlandıktan sonra robotla ya da el mikseri ile püre haline getirin. Tuz, karabiber ve lor peyniri ile, peynir tamamen dağılıncaya kadar karıştırın.

---

© lezzetler.com tarif no:179804 • adı:Lor Peynirli İspanak • gönderen:dolu • indirme tarihi:29.03.2025 - 23:15