



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI İSPANAK KAVURMASI

500 gr. ıspanak
250 gr mantar
1 adet soğan
2 yemek kaşığı yağ
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pulbiber

İspanağı ince ince doğrayıp yıkayıp süzelim.
Mantarın kabuklarını soyup ince ince doğrayalım.
Soğanı yemeklik doğrayıp bir tavaya yağ ile birlikte koyalım. Altını açıp kavuralım.
Kavrulunca mantarları ekleyip suyunu salıp çekene kadar soteleyelim.
Suyunu çeken mantara ıspanağı, tuz ve baharatları ekleyip ıspanaklar pişene kadar kavuralım.
Ilık veya soğuk servis yapalım

