



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI İSPANAK KAVURMASI

2 bağı ispanak
200 gr. mantar
1 büyük soğan
2 baş sarımsak
Yarım kupa biber
Zeytinyağı
Tuz
Pul biber

Önce ispanaklar ayıklanır, doğranır, yıkanır ve süzgece konur. Ardından mantarlar hemen sudan geçirilerek ince ince doğranır. Sonra bir tencerede 1 fincan zeytinyağı ile 1 büyük soğan doğranıp kavrulur. Fazla zeytinyağını yakmadan doğranmış mantarlar katılır. Soğanla birlikte çevrilir. Küçük küçük doğranmış kupa biberler, rendelenmiş sarımsak ve bir tatlı kaşığı tuz eklenir. Biraz daha çevrilir ve iyice süzölmüş ispanaklar da katılır. Suyunu çekene kadar ara ara karıştırılır. Suyunu çekince mantarlar yumuşamış, ispanak da kavrulmuş olur. Servis tabağına alınıp, istenirse pul biber serpilir, sıcak ya da soğuk yenilebilir.

