



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI İSPANAK KAVURMASI

1 küçük demet ıspanak
15-20 adet mantar
1 adet kuru soğan
4 orba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
1 kase sarımsaklı yoğurt

Tencereye yağ konur, ince doğranmış ıspanaklar ve soğan atılır. 5 dakika sonra ince doğranmış mantarlar atılır, tuz eklenir. Hızlı ateşte 10 dakika kadar kavrulur. Servis tabağına alınır. Üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir.