



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI ISPANAK SOTE

- 1 kilogram ıspanak
- 1 adet kırmızı biber
- 300 gram taze mantar
- 1 adet ufak soğan
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet kesme şeker
- 1 çay kaşığı toz kakule
- 1 çay kaşığı tuz

İspanakları iyice yıkayıp süzün. Mantarları da yıkayıp limonlu suya doğrayın.

1 adet soğanı piyazlık doğrayın, kırmızı biberleri ve taze mantarları da doğrayıp tavaya koyun. Zeytinyağında hafifçe pembeleştirin. Daha sonra irice doğranmış ıspanakları çok harlı ateşte 10 dakika kadar sote edin.

