



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI İSPANAK YEMEĞİ

Malzeme:

2 bađ ispanak

2 adet domates

2 adet sođan

1 kahve fincanı Altın Hasat Riviera Zeytinyağı

İspanakları bol suyla birkaç defa yıkadıktan sonra süzün ve irice doğrayın. Soğanı ve domatesleri zar şeklinde doğrayın. Zeytinyağını tencerede kızdırıp önce soğanı, sonra da domatesleri kavurun. Dilimlenmiş mantarları ilave edip birkaç dakika daha kavurun. En son ispanakları ekleyin. Tencerenin kapağını kapatın, orta ateşte 15 dakika pişirin. Ocaktan alın, tuz ve baharatını ilave edip tatlandırın. Ilık veya soğuk servis yapın.
