



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SADE YAPRAK İSPANAK HAŞLAMASI

1 Kg. İspanak

1 Kg. Soğan

Tuz

İspanaklar ayıklanır. Akar su altında kum kalmayana kadar yıkanır. Sonra suları damlar vaziyette, küçük parçalar halinde kesilmiş soğan ile birlikte, 24x10 EMSAN pişirme gerecine koyulur. Kapağı kapatılır. EMSAN pişirme kaidesine uygun olarak en kısık ateşte 15 dakika müddetle tam pişirmesi yapılır.

© lezzetler.com tarif no:60421 • adı:SADE YAPRAK İSPANAK HAŞLAMASI • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:20.04.2025 - 20:53