



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI İSPANAK

<https://www.elele.com.tr>

1 avuç kuzu ispanak
1 parça taze sarımsak
2-3 kaşı yoğurt
Zeytinyağı

İspanak ve sarımsağı doğrayın. Zeytinyağında çevirerek pişirin. Gerekirse blenderden geçirip püre haline getirin. Yoğurtla karıştırın.

