



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ İSPENDEK

2 adet ispendek
2 adet patates
100 gr bezelye
10 adet kiraz domates
4 diş sarımsak
4 dal taze biberiye
1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
Tuz
3 yemek kaşığı sıvıyağ

İspendekleri temizleyin. Fırın tepsisine koyun. Üzerine küp küp doğranmış patatesi, bezelyeyi, kiraz domatesleri, sarımsağı, taze biberiyeyi, toz kırmızı biberi ve tuzu ekleyin. 3 yemek kaşığı sıvı yağ hepsinin üzerinde gezdirin. 200 derece ısınmış fırında pişirin.

Not: Levreğin küçüğüne "ispendek" denir.

