



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞEHİRİYELİ İSPANAK KAVURMA

- 1 demet ıspanak
- 1 adet kuru soğan
- 1 ay bardağı arpa şehriye
- Yarım orba kaşığı salça
- 1 kahve fincanı sıvıyağ
- 1 ay kaşığı tuz

Şehriye kaynayan suya atılır ve şişene kadar haşlanır, suyu süzülür. İnce entilmiş soğan sıvıyağda pembeleştirilir. Salça ve tuz ilave edilir. Bir kaç dakika sonra ince ince doğranmış ıspanaklar katılır. Son olarak şehriye eklenir ve 10 dakika kadar kavrulur.