



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEMİZOTU BASTISI

Tatlı su ile sulanan bostanların mahsulünden, taze semizotlarını köklerinden ayırarak suda bırakmalı ve biraz sonra, güzelce bir kaç kere yıkamalı ve doğramalıdır. Semizotu, hem kıyma, yahut kuşbaşı etle pişirilmelidir. Evvelâ doğranmış soğanı yağda bayılttıktan sonra, eti de içine atarak kavurmalıdır. Biraz pirinç ve taze domates dahi koymalı. Üzerine, münasip miktar suyunu dökmeli. Tuzunu da ekip kıvamını bulunacaya dek pişirmelidir.

[ML® Ispanak Bastı Videosu](#)