



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SICAK OT

1 demet pazı
1 demet ıspanak
Zeytinyağı
Tuz

İspanakları incecik doğrayıp, bir tencerede kavurun. Pazıyı iyice yıkadıktan sonra haşlayın. Daha sonra kavrulmuş ve haşlanmış otları bir servis tabağında buluşturup üzerine zeytinyağı dökerek servis edin.

