



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SOFRA ISPANAĞI

Yarım kg ıspanak
1 orba kaşığı nişasta
1 ay kaşığı tuz
1 ay kaşığı karabiber
Yarım orba kaşığı tereyağı
1 kahve fincanı süt

İspanaklar yıkanır ve suyu süzölür. İnce doğranır, tencereye atılır, tereyağı atılır, 10 dakika kadar kavrulur. Soğuk sütle eritilmiş nişasta akıtılır, tuz ve karabiber eklenir. Alt-üst ederek karıştırılır. 5 dakika sonra ateşten alınır. Servis tabağına koyarak, sofraya getirilir.