



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUSAMLI İSPANAK

10 adet yaprak ıspanak
2 kařık susam
2 kařık margarin
3 kařık nar ekřisi
Tuz

1. Bir tencerede su kaynatıp yıkanmış ve oldukça iri doğranmış ıspanakları içine atın. 2-3 dakika içinde tutarak pişmesini sağlayın.
2. İspanağı süzgece alın. Tencerenin suyunu boşaltıp içine susamı koyun. Ateřte, susamları yağsız kavurun.
3. Susama haşlanmış ıspanağı, margarini, nar ekşisi ve az tuz ekleyin. Yemeęinizi çatalla karıştırıp servis tabağına alın