



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTLÜ İSPANAK KAVURMASI

½ kg ıspanak
1 adet soğan
1 bardak süt
1 yemek kaşığı margarin
Karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kişniş

İspanaklarımızı temizleyerek, iyice yıkayalım ve ince ince doğrayalım.

Soğanımızı ince ince kıyalım.

Bir tavada margarinimizi kızdıralım ve soğanlarımızı ilave edelim.

Soğanlar kavrulduğunda ıspanaklarımızı ilave edelim ve karıştıralım.

Daha sonrasında karabiber, tuz ve kişnişi ilave edelim.

Kavrulan ıspanaklarımıza 1 bardak sütü ekleyelim.

İki taşım kaynattıktan sonra bir süre sıcaklığında bekleterek et yemekleriyle servis edelim.