



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SÜTLÜ İSPANAKLI SEBZE

800 gr ıspanak
200 gr havuç
200 gr kereviz
1 adet kabak
300 dl süt
tuz, karabiber
Etimek

İspanakları doğrayın, buharda yumuşayana kadar pişirin, sütü bir tencereye alın, ısınınca ıspanakları atın, çevirin. Havuç, kereviz ve kabağı küçük doğrayın, yağsız tavada pişirin, ıspanağın ortasına yerleştirin. Tuz ve biberle tatlandırın, Etimekle servis edin.