



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU VE FASULYELİ İSPANAK KÖKÜ

Malzemeler:

4 baş İspanak kökü
600 gr Tavuk göğsü
1 adet Soğan
2 diş Sarımsak
2 adet Domates
1 fincan haşlanmış siyah fasulye
1/2 fincan Sıvıyağı
2 su bardağı Su
Tuz
Karabiber

Hazırlanışı:

Tencereye sıvıyağını koyarak, sarımsak, soğan ve doğranmış tavuk göğsünü on dakika soteliyoruz. İçine doğranmış domateslerimizi atıp iki bardak su ile 5 dakika daha ocakta kaynattıktan sonra içine ıspanak köklerini ve haşlanmış fasulyemizi atıp tuz, karabiber ilave edip ağzını kapatıp 20 dakika kısık ateşte pişiriyoruz.