



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ İSPANAK

1 kilo ıspanak
2 orba kaşığı tepeleme margarin
2 iri soęan
1 limon
4 su bardaęı kaynar etsuyu
tuz

İspanaklar yıkanıp doğrandıktan sonra, 1-2 dakika haşlanır, sonra soğuk suya tutularak süzölür, yemeklik olarak doğranmış soğanlar bir tencerede kızdırılmış olan yağda kavrulur. Daha sonra kaynar et suyu, 1 limonun suyu ve tuzu ilave edilerek orta ateşte pişirilir.

Esenlikle...