



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TEREYAĞLI İSPANAK (FRANSA)

İçindekiler

1 kg ıspanak

50 g (1 çorba kaşığı) tereyağı

tuz

İspanakların saplarını ayıklayın, yıkayın ve süzün. Buz Mavisi İntegral Pilav Tencerenizi orta ateşe koyun. İspanakları tencerenin içine koyun. Zaman zaman karıştırarak pişirin. Tuz ve karabiber ekin ve süzün. Bir tabağı alın. Üzerlerine eritilmiş tereyağını dökün ve servis yapın.
