



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TEREYAĞLI İSPANAK GARNİTÜRÜ

2 kilo ispanak (tercihen kuzu ispanağı)
1 kahve kaşığı karbonat
2 çorba kaşığı tereyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı et suyu

- 1) Ispanakların yapraklarını ayıklayınız. 4-5 defa yıkadıktan sonra, içinde 1 kahve kaşığı karbonat bulunan kaynar suda 5 dakika haşlayınız.
- 2) Süzgece boşaltıp soğuk su ile soğutunuz. Sonra sıkarak sudan çıkarınız. Bir tabağa koyup bir kenara ayırınız.
- 3) Servis sırasında hafif kızarmış 2 kaşık tereyağında az tuz serpererek ve 2 kaşık et suyu (yoksa su) koyarak 2-3 dakika sote yapıp servis yapınız.