



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TEREYAĞLI İSPANAK

İspanağın sapsız yaprakları haşlanır. Soğutulur, süzülerek iyice sıkılır. Bir kap içinde yeteri kadar tereyağla, bıçakla kıyılmış ıspanak ısıtılır, arzu edilen yere konur.
