



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TRAKYA BORANI

1 kilo karisik ot, ispanak (bahar zamani cok cesitli otlarla yapilan lezzetli bir yemektir)

Yarim cay bardagi sivi yag

Sarimsak

Yoğurt

Kirmizi biber

Temizlenmis yikanmis otlar kiyilarak tencereye koyun suyu cekilene kadar pisirilir suyunu cektimi yag ilave edilir karistirilerek kavrulur (islemi tencereyi acik olarak yaparsaniz suyunu daha cabuk cekeer) tuzu atilir sogumaya birakilir. Yoğurt sarimsak karistirilir sogumus malzemeye eklenir, bir tabaga alinir üzerine yag ve kirmizi biberli sosla süslenir.
