



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÜZÜMLÜ İSPANAK KAVURMASI

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

1+1/2 kilo ıspanak,  
50 gram margarin yağı,  
1+1/2 kaşık çam fıstığı,  
1+1/2 kaşık kuş üzümü,  
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı: İspanakları ayıklayıp yıkadıktan sonra haşlayın. Sonra sularını süzün ve ince ince kıyın. Üzümleri, çöplerini ayıkladıktan sonra şişmeleri için ılık suda ıslatın. Beri yanda margarin yağını bir tavaya koyup ateşe oturtun. Yağ eridikten sonra ıspanakları içine atarak on dakika kadar kavurun. Sonra üzümleri sudan çıkarıp kurulayın ve fıstıklarla birlikte ıspanağı katın. Yeteri kadar tuz ve karabiber de serptikten sonra bir süre daha kavurun ve ateşten indirip servis yapın.

---