



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAVAN KAVURMA

- 1 adet kereviz
- 1 adet havuç
- 10 adet ıspanak
- 1 adet pırasa
- 2 orba kaşığı zeytinyağı
- 1 fiske tuz
- 1 ay kaşığı pul biber

Kereviz, havuç ve pırasa kibrit çöpü şeklinde doğranır. Ispanaklar iri doğranır. Tavaya zeytinyağı bırakılır, orta ateşe yerleştirilir. Isınınca ıspanak dışındaki sebzeler atılır. 10 dakika kadar kavrulduktan sonra ıspanak, tuz ve pul biber ilave edilir. 5 dakika sonra ateşten alınır.