



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL KAVURMA

1 demet taze soğan
1 demet ıspanak sapı
Yarım ay bardağı zeytinyağı
Yarım demet maydanoz
Yarım demet nane
3 diş sarımsak

İspanak ya da pazı saplarını ince ince kıyın. Taze soğanı, maydanozu ve naneyi de çok ince kıyın. Tavanın içine zeytinyağını döküp kızdırın. İçine ezilmiş sarımsakları ekleyip karıştırın. Sarımsakların kokusu gidince tavadan alın. Yeşillikleri de tavanın içine alıp kavurmaya başlayın. Yaklaşık 10 dakika kavurup ocaktan alıp soğutun. Servis tabağına aldıktan sonra üzerine limon sıkıp ikram edin.