



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU İSPANAK GARNİTÜRÜ

500 gram İspanak
1 su bardağı süzme yoğurt
1 demet dereotu
1 diş Sarımsak
Zeytinyağı

- 1 İspanaklar iyice yıkanıp, kızgın yağda ölünceye kadar kavrulur.
- 2 Sarımsaklı ve dereotlu yoğurt hazırlanır.
- 3 Soguyan ıspanaklar yoğurt ile karıştırılır
- 4 Üzerine dekor amacıyla çok az zeytinyağı gezdirilir