



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU İSPANAK KAVURMA

Yarım ay bardağı Bizim Yağ Ayçiçek

Yarım kg doğranmış ıspanak

1 adet kuru soğan

3 diş sarımsak

5 yemek kaşığı yoğurt

1 ay kaşığı tuz

1 tutam karabiber

1 ay kaşığı pul biber

İspanakları yıkayıp iri parçalar halinde doğruyoruz. Tavaya Bizim Yağ Ayçiçek ve yemeklik doğranan soğanları ekleyip pembeleşinceye kadar kavuruyoruz.

Süzölen ıspanakları avuç içinde iyice sıkıp soğanlara ekliyoruz. İspanakların rengi değışıp yumuşayana kadar kavuruyoruz.

Tuz, pul biber ve karabiber eklenip pişirmeye devam ediyoruz. Pişen ıspanakları soğuması için kenara alıyoruz. Bu arada sarımsakları bir parça tuz ile ezip yoğurtla karıştırıyoruz. Soğuyan ıspanaklarla karıştırıp servis edebiliriz.

Not: İspanakları kavururken içine 1-2 damla limon sıkarsanız ıspanakta oluşabilen buruk tadı engellemiş olursunuz.