



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU İSPANAK

1 kg ıspanak (yada pazı)
1 su bardağı süzme yoğurt
1-2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Karabiber
Kırmızı biber
Tuz

Temizlediğiniz ıspanakları az su ile haşlayın. Daha sonra suyunu süzün ve avcunuzun içine alarak iyice sıkın. Doğrama tahtasının üzerine alıp incecik kıyın. Yoğurt ve sarımsağı karıştırıp kıydığınız ıspanaklara ilave edin. Servis tabağına alıp üzerine zeytinyağı ve kırmızıbiber koyup servis yapın.

