



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU İSPANAK PÜRESİ

MALZEMESİ

1/2 Kg. ıspanak
1,5 Su bardağı yoğurt
1 Fincan zeytinyağı
2 Diş sarımsak
Tuz
Biraz kırmızı biber
Maydonoz

YAPILIŞI

- 1 Ispanakların köklerini keserek temizleyiniz ve bol suda bir kaç kere yıkayınız, suyunu süzdürünüz.
- 2 Az karbonatlı kaynar suya atarak 5 dakika haşlayınız.
- 3 Tekrar süzgece çıkartarak üzerine soğuk su akıtınız.
- 4 Suyunu sıkarak tahta üzerinde ince ince kıyınız.
- 5 Bir tencerede bir fincan zeytinyağı ile kıyılmış ıspanağı 8-10 dakika karıştırarak kavurunuz.
- 6 Tuz ve biber ilâve ediniz.
- 7 Servis tabağına alarak üzerine sarımsaklı yoğurt dökünüz.
- 8 Maydonoz ve kırmızı biberle süsleyiniz.