



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU VE PEYNİRLİ ISPANAK

2 su bardağı yoğurt
Yarım kilogram ıspanak
1 su bardağı beyaz peynir (rendelenmiş)
2 diş sarımsak (isteğe bağlı)
Yarım limonun suyu
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz ve karabiber (damak zevkine göre)
Taze maydanoz (isteğe bağlı)
Yarım su bardağı ceviz içi (isteğe bağlı)
Yarım çay bardağı nar taneleri (isteğe bağlı)

İspanakları iyice yıkayın ve ince doğrayın.
Bir tavada zeytinyağını ısıtın.
İspanakları tavaya ekleyin ve suyunu salıp çekene kadar kısık ateşte soteleyin.
İsteğe bağlı olarak sarımsakları ekleyebilirsiniz.
Yoğurdu bir kaba alın.
İspanakları ekleyip iyice karıştırın.
Limon suyu, tuz ve karabiberi ekleyerek tekrar karıştırın.
Beyaz Peynir Eklenmesi:
Rendelenmiş beyaz peyniri yoğurtlu karışıma ekleyin.
İsteğe bağlı olarak taze maydanozu ve ceviz içini ekleyebilirsiniz.
Üzerine nar taneleri serpiştirerek ve taze maydanoz ile süsleyerek servis edebilirsiniz.

