



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ZEYTİNYAĞLI BADEMLİ SEBZE

30 gram çiğ badem  
200 gram ıspanak  
4 dal taze soğan  
2 kırmızıbiber  
3 dolmalık yeşilbiber  
5 çorba kaşığı zeytinyağı

Öncelikle sebzeleri irice doğrayın. Zeytinyağında 10 dakika kadar karıştırarak pişirin. Üzerine yıkanmış ve iri doğranmış ıspanakları ekleyip kavurmaya devam edin. Bademleri de kaynar suda tutup kabuklarını alın ve tavanın içindeki sebzelerin içine ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp ılık olarak servis yapın.

---