



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI HAVUÇLU İSPANAK

Malzemeler :

Ispanak 2 Demet

Komili Sızma zeytinyağı ½ Su Bardağı

Orta boy soğan 2 Adet

Sarımsak 3 Diş

Havuç 1 Adet

Sivri biber 2 Adet

Toz şeker 1 Tatlı Kaşığı

Limonsuyu ½ Adet

Tuz

YAPILIŞI:

- 1- Ispanakları ayıklayın, yıkayın, süzün.Havucun kabuğunu kazıyıp, yarım halka olarak doğrayın. Sivribiberlerin tohumlarını çıkarıp, kıyın.
- 2- Tencereye Komili Sızma zeytinyağını koyun, ısıtın ve küçük doğranmış soğanları ve kıyılmış sarımsakları içine atarak, soğanlar pembeleşene kadar kavurun.
- 3- Soğanlar pembeleşince, içine kıyılmış sivribiberleri ve doğranmış havuçları ilave edip, kavurun.
- 4- Ispanakları ilave edin; toz şekeri , limon suyunu ve tuzunu katın; tencereyi silkeleyerek karışmalarını sağlayıp, pişirin. Soğuyana kadar tencerede bekletip, servis tabağına alıp, servis edin.