



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK KAVURMA

1 kg. ıspanak
2 baş soğan
2 orba kaşığı zeytinyağı
250 gr. yoęurt
5 diř sarımsak

YAPILIŐI:

İspanakların köklerinden keserek, yapraklarını ayırınız. Kaynayan az tuzlu suda haşlayınız. Su az tuzlu olmalıdır. Hařlanan ıspanakları kevgirle alıp, bir kenarda suzlmeye bırakınız. Soęuk sudan geirmeyiniz. Ayrı bir tencerede ince doğranmış soğanları, zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavurunuz. Suzlen ıspanak yapraklarını doğrayarak, soğanların üzerine atınız. Tuz ve karabiberini ekip kuvvetli ateşte, tahta kaşıkla karıştırarak kavurunuz. Sıcak veya soğuk olarak sofraya alınız.

Not: zerine sarımsaklı yoğurt dökerek ikram ediniz.