



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK KÖKÜ

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

1 kilo ıspanak kökü
1 adet kuru soğan
3 diş sarımsak
1 adet havuç
2 adet domates
2 çorba kaşığı su
Zeytinyağı
Tuz

İspanak köklerini yapraklardan ayırıp yıkıyoruz. Diğer tarafta soğanı, sarımsağı ve havucu doğruyoruz. Tencereye zeytinyağını ilave ediyoruz. Önce soğan ve sarımsağı alıyoruz ve 3 dakika kavuruyoruz. Daha sonra havucu ilave edip kavulduktan sonra ıspanak köklerini ilave ediyoruz. Üzerine kabuğu soyulmuş, doğranmış domatesleri ve tuzu ilave ediyoruz. Az miktarda su ilave edip pişiriyoruz. Soğumaya bırakıyoruz, üzerine yoğurt koyup servis yapıyoruz.