



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI İSPANAK KÖKÜ

### Malzemeler:

- 1 kg ıspanak kökü (sapı)
- 2 adet orta boy havuç
- 1 adet iri kuru soğan
- 1,5 çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay bardağı su

### Yapımı:

1 çay bardağı zeytinyağı tencereye konur. Isınınca ince kıyılmış soğan eklenir, şeffalaşana kadar kavrulur. hemen ardından kuşbaşı büyüklüğünde doğranmış havuç atılır. Havuç yarım pişince ıspanak kökleri ilave edilir. 5 dakika kavurduktan sonra şeker, tuz ve su katılır. Kapaklı olarak 20-25 dakika kısık ateşte pişirilir, ateşten alınır, 10 dakika sonra kalan yarım çay bardağı zeytinyağı gezdirilir. Ilık ya da soğuk olarak sofraya getirilir.

[ML® Ispanak Kökü Kuşhane için tıklayın](#)