



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI İSPANAK KÖKÜ

### Malzeme:

3 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı  
1 adet limon  
1 tutam Tozşeker  
1 tatlı kaşığı Tuz  
1 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı tane kimyon  
500 gr taze ıspanak kökü  
1 kase arpacık soğan  
Tane karabiber

Tavada 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tane kimyonu kavurun. Limonun kabuğunu rendeleyip suyunu sıkın. Arpacık soğanları temizleyip zeytinyağıyla birlikte kısık ateşte soteleyin. Yıkamış ve temizlenmiş ıspanak kökünü ilave edip kısık ateşte pişmeye bırakın. Ispanaklar renk atmaya başladığında tuz, şeker ve limon kabuğu rendesini ilave edin. Üzerini örtecek kadar su ilave edin. 15 dakika daha pişirin. Ispanaklar piştiğinde kimyon taneleri, limon suyu ve az miktarda zeytinyağı ekleyerek tatlandırın. Ocaktan alın, soğuyunca servis yapın.