



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

Eyüp Sevinç

- 1 kg ıspanak
- 2 adet havuç
- 1 adet soğan
- 1,5 çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay bardağı su

1 çay bardağı zeytinyağını tencereye koyun. Isınınca ince kıyılmış soğanı ekleyin, şeffalaşana kadar kavurun. hemen ardından kuşbaşı büyüklüğünde doğranmış havuçları atın. Havuç yarım pişince ıspanakköklerini ilave edin. 5 dakika kavurduktan sonra şeker, tuz ve suyu katın. Kapaklı olarak 20-25 dakika kısık ateşte pişirin, ateşten alın, 10 dakika sonra kalan yarım çay bardağı zeytinyağını üzerine gezdirin. Ilık ya da soğuk olarak servis edin.

