



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

1 kg ıspanak
2 soğan
3 adet kuru sivri biber
1 ay bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı domates salçası
Tuz

İspanaklar iyice yıkanır, doğranır.

Bir tencereye yağ konur, soğan, salça ve kuru sivri biberler kırılarak eklenir, az kavrulur.

Doğranmış ıspanaklar ve biraz tuz katılır, tencerenin kapağı kapatılarak pişirilir.

Gerekirse çok az sıcak su ilave edilebilir.

Sıcak ya da soğuk servis edilebilir.

