



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

1 kg. İspanak  
2-3 çorba kaşığı sıvı yağ  
4-5 tane sarımsak  
2 bardak yoğurt

İspanak iyice yıkandıktan sonra ince doğranır ve sıvı yağla iyice suyunu çekene kadar pişirilir.  
Sonra orta ateşte iyice kavrulur, indirdikten sonra 2 limonun suyu eklenir.  
Servis tabağına alınır.  
Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür.  
2 kaşık sıvı yağ ısıtılır ve biraz kırmızı biberle yemeğin üzerinde gezdirilir.

---