



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

3 bağ ıspanak  
2 soğan  
1 büyük havuç  
2 kırmızı biber  
Zeytinyağı  
Tuz

3 bağ ıspanak kökleri kesilip bol suda güzelce yıkanır. Hatta son yıkama suyuna yarım fincan sirke döküp biraz bekletilir. Sonrasında bir kez daha yıkayıp kesme tahtasında irice doğranır ya da elle koparılır. Bir tencerede bir çay bardağı zeytinyağı ile 2 doğranmış soğan kavrulur. Doğranmış biber ve havuçlar ilave edilir. Ben havuçları şeker yerine geçip tat versin diye katıyorum. Sonra ıspanaklar tencereye konur, 1 tatlı kaşığı tuz eklenir ve başından ayrılmadan kavrulur. Hiç su koymadan, ıspanak kendi suyunu çekip yağıyla kalana kadar ocakta tutulur ve hep karıştırılır. Ispanağın rengi değişip suyunu çekinceye kadar ateşte tutulur. Şayet havuçlar pişmişse yemeğinizi ocaktan indirebilirsiniz. Sunumu da yoğurt eşliğinde yapmayı unutmuyoruz.

