



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

- 1 Kg. İspanak
- 3 Diş sarımsak
- 1 Çay bardağı zeytinyağı
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 2 Orta boy soğan
- 1 Çay kaşığı şeker

İspanağı ayıklayıp bol su ile yıkayarak irice kıyınız. İnce kıyılmış soğan, zeytinyağı, tuz, şeker ve sarımsağı bir tencereye koyunuz. Üzerine 1/2 su bardağı kaynar su ile ispanağı ilave edip karıştırınız. Önce orta sonra hafif hararetli ısıda yumuşayıncaya kadar pişirip servis tabağına boşaltınız.

Not: Arzuya göre yoğurt veya limon ile servis yapılır.
