



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

[Sahrap Soysal](#)

½ kg İspanak
4 diş sarımsak
1 adet büyük boy kuru soğan
1 fincan zeytinyağı
2 adet orta boy domates
1 çay kaşığı tuz
karabiber
4 çay kaşığı tozşeker
½ su bardağı sıcak su

İspanakları temizleyip 2-3 santim büyüklüğünde parçalar elde edecek şekilde doğrayın ve yıkayıp süzün. Soğanı incecik, sarımsakları pirinç tanesi büyüklüğünde doğrayın. Kabuğu soyulmuş domatesleri tavla zarı şeklinde dilimleyin.

Zeytinyağını orta boy bir tencereye koyup orta ısı ateşte kızdırın. Yağ kızınca soğan ve sarımsakları ekleyip tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak 2-3 dakika kavurun.

Domatesleri ve İspanağı da hemen ekleyip hafifçe karıştırın. Tuz, karabiber ve toz şekeri katıp tekrar karıştırın. Yemeği, tencerenin kapağı açık vaziyette orta ısı ateşte kaynayınca kadar pişirin. (İspanak suyunu verirse hiç su eklemeyin kendi suyunu pişirin) İspanağın ne kadar su vereceği cinsine bağlıdır. Eğer suyu azsa 1 su bardağı sıcak su ekleyip tencerenin kapağını kapatın.

İspanak suyunu iyice çekinceye kadar, 20-25 dakika pişirip ocaktan alın. İsterseniz yarım limonun suyunu da ekleyip soğuyunca servise sunun.