



ZILBIT (ZONGULDAK)

Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1,5 kg Ispanak
200 gr. Kuru Soğan
150 gr. Yoğurt
1100 gr. Ilık Su
70 gr. Tereyağı
10 gr. Sarımsak
5 gr. Tuz
5 gr. Karabiber

Ispanakları yıkayarak haşlayıp, süzünüz. Küp şeklinde doğranmış soğanları tereyağında kavurunuz, süzölmüş ispanakdan ekleyiniz. Ispanaklar suyunu çektikten sonra tuzunu ve karabiberini ekleyerek 5 dakika daha kavurunuz. Tabaklara aldıktan sonra üzerine kıyılmış sarımsak ile karıştırılan yoğurdu dökerek servis ediniz.

