

Ispanak Boranisi

Malzemeler

1 kilogram ispanak
2 yemek kasik tereyagi
2 kase yogurt
4-5 dis sarmisak

Yapilisi

Oncelikle ispanagi bol su altinda yikayip, suzelim.

Kalin kalin dograyip, tencereye alalim, tuzunu koyup, kisik ateste kendi suyuyla pisirelim.

Suyunu sikip, tereyagiyla kavuralim.

Uzerine sarimsakli yogurt gezdirip, servis yapalim.
ellerimize saglik