

Yogurtlu Ispanak Kavurmasi

Malzemeler

1 bag ispanak
1 yemek kasigi un
1 yemek kasigi sivi yag
bir kase yogurt
2 dis sarimsak
tuz

Yapilisi

Oncelikle ispanaklari temizce yikayin ve ince ince kiyin suyunun suzulmesini saglayin. Suyu suzulen ispanaklar sivi yagla birlikte bir tava da yapraklar iyice olene kadar kavrulur. Baska bir tencerede 1 kasik un yagsiz olarak, rengi donene, kadar kavrulur. Kavurma islemi bittikten sonra sarimsakli sos hazirlanarak, kavrulmus un ve ispanaklar hep birlikte karistirilir. Ispanak kavurmasi servis tabagina alinarak uzerine yagda kizdirilmis 1 tatli kasigi salcali sos gezdirilir.ellerimize saglik