

Yogurtlu Ispanak

Malzemeler

1 kg ispanak (yada pazi)
1 su bardagi suzme yogurt
1-2 dis sarimsak
2 yemek kasigi zeytinyagi
Karabiber
Kirmizi biber
Tuz

Yapilisi

Temizlediginiz ispanaklari az su ile haslayin. Daha sonra suyunu suzun ve avucunuzun icine alarak iyice sikin. Dograma tahtasinin uzerine alip incecik kiyin.

Yogurt ve sarmisagi karistirip kiydiginiz ispanaklara ilave edin.

Suzme yogurtla karistirdiginiz ispanaklari dondurma kasigi ile servis tabagina dizin.

Uzerini karabiber ve kirmizi biber ile susleyebilirsiniz.