



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ İSPANAK (HATAY)

Hatay Valiliği
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

400 gr. ıspanak
200 gr. su
150 gr. koyun kuşbaşı
1 çorba kaşığı tereyağı
100 gr. pirinç
1 çay kaşığı karabiber
Tuz

Et suyunu çekinceye kadar kavruluro Üzerine tereyağı eklenerek etler biraz daha pişirilir. Su eklenerek kaynamaya bırakılır. Yıkanmış süzölmüş pirinç tencereye eklenir. İri doğranmış ıspanaklar tencereye eklenerek en son tuz da konulup karıştırılır. Ağız kapatılarak 10 dk. hafif ateşte pişirilerek ateşten alınır. Üzerine karabiber serpilerek sıcak servis edilir. Hafif sulu olarak servis edilmelidir.

Not: Bu yemek günümüz rizotto kıvamında olmalıdır. Bu yemek bir çeşit ıspanak kalyesidir.

[ML® Ispanak Bastı için tıklayın](#)