



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FISTIKLI İSPANAKLI HARÇ

250 g pazı (ayıklanıp, doğranmış)
1 kg ıspanak (ayıklanıp, doğranmış)
1 demet maydanoz (doğranmış)
50 cl. (2 su bardağı) tuzsuz tavuk (ya da hindi) suyu
125 g kuşüzümü
30 g (2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
750 g soğan (doğranmış)
3 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1/2 tatlı kaşığı kekik
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
50 g dolmalık fıstık
1 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
5 ekmek dilimi (kabukları alınıp, ıslatıldıktan sonra, ufalanmış ve kurutulmuş)

Büyük bir tencereye 12,5 cl. (1/2 su bardağı) su koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu kaynatın. Kaynayınca pazılar, ıspanaklar ve maydanozları koyup, ateşi kısın ve tencerenin kapağını kapatarak, sebzeleri yumuşayınca kadar (yaklaşık 4 dakika) haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, sebzeleri bir süzgeçte süzerek, soğuk su altında çalkalayın. Elinizle bastırarak bütün sularını süzdürüp, bir kenara bırakın.

Tavuk (ya da hindi) suyunu bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, tavuk suyunu 5 çorba kaşığı kalıncaya kadar kaynatın. Tencereyi ateşten alıp, kuşüzümlerini koyarak karıştırın ve tavuk suyunu çekip şişmeleri için, bir kenara bırakın.

Tereyağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, tereyağını eritin. Eriyince soğanları koyup, sık sık karıştırarak, yaklaşık 5 dakika pişirin. Sarımsaklar, kekik, tuz ve karabiberi katıp, ara sıra karıştırarak, soğanlar yumuşayınca (ama renkleri esmerleşmemelidir) kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin. Kuşüzümleri ile içinde bekledikleri tavuk suyunu ekleyip, tavayı ateşten alarak, bir kenara bırakın.

Büyük birtencerede haşlanmış sebzeleri, tavadaki karışımı, dolmalık fıstıkları ve limon suyunu karıştırın. Ufalanmış ekmekçilerini katıp, karıştırarak, kullanıncaya kadar bir kenarda soğumaya bırakın.

Not: Bu harcı tavuk etleri yanında kullanabilirsiniz.