ISPANAK KAVURMASI

Kullanılacak malzeme:
1+1/2 kilo ıspanak,
5 baş soğan,
6 çorba kaşığı sadeyağ,
2 kahve kaşığı karabiber,
yeteri kadar tuz.

Yapımı: Ispanakları bol akarsuda birkaç defa iyice yıkamalı. Sonra bunları içinde kaynar tuzlu su bulunan bir tencereye atmalı ve 3 dakika kadar haşlamalı. Ispanak yaprakları diriliklerini kaybetmek üzereyken bunları süzerek tencereden almalı ve suyu iyice süzüldükten sonra kıyarcasına doğrayıp bir kenara bırakmalı.
Beri yanda bir tencereye İnce ince doğranmış soğanlarla sadeyağı, koymalı. Tencereyi ateşe oturttuktan sonra tahta kaşıkla kavurarak soğanları pembe bir renk alıncaya kadar kavurmalı. Tuz ve karabiberi serptikten sonra doğranmış ıspanakları katmalı ve karıştırarak bunları 20 dakika kuvvetli bir ateşte kavurmalı.
Ispanak kavrulduktan sonra servis tabağına almalı ve sıcak sıcak servis yapmalı. İsteyenler bu kavrulmuş ıspanağı küçük sahanlara bölüp üzerlerine yumurta kırdıktan sonra bir - iki dakika ateşte tutup yumurtalı olarak servis yapabilirler. Bazı kimseler de bu kavrulmuş ıspanakla börek yapmaktan hoşlanırlar. Ancak bu ıspanaktan börek yapımından yararlanabilmek için ıspanağı pişirdikten sonra soğutmak gerekir.

© lezzetler.com tarif no:13434 • adı:ISPANAK KAVURMASI • gönderen:rıza • indirme tarihi:05.05.2024 - 01:57