



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI BÖREK İÇİ

1250 gram ıspanak

250 gram soğan (3 orta baş)

120 gram sadeyağı ya da 120 gram margarin (6 çorba kaşığı)

Tuz

Karabiber

1 Bir tencereye; kökleri ayıklanmış 1250 gram ıspanak ile üstünü kaplayacak kadar su doldurduktan sonra, birkaç taşım kaynatmak, suyunu süzmeli ve ıspanakları avuç içinde iyice sıkarak suyunu çıkarmalı ve bıçaktan geçirdikten sonra bir tarafa bırakmalıdır.

2 Sonra bir kuşaneye 6 silme çorba kaşığı sadeyağı ya da margarin, 1 tatlı kaşığı tuz ile küçük kesilmiş 3 orta baş soğan koyarak, soğanları 5 dakika kavurmalı, sonra da soğanlara, 2 kahve kaşığı karabiber ile haşlanmış ve bir tarafa bırakmış olduğumuz ıspanakları da ilâve ederek, ıspanakları da soğanla birlikte 15 dakika daha kavurmalı ve böreklerde kullanılmalıdır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 08.02.2023