



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

ISPANAK KAVURMASI

2 kilo ıspanak
1 kahve kaşığı karbonat
3 orba kaşığı tepeleme yağ
4 adet orta boy soğan ince kıyılmış
1/2 tatlı kaşığı tuz
Az hindistancevizi
1 ay kaşığı karabiber
1 kahve fincanı et suyu (yoksa su)

- 1) Ispanakların köklerini keserek temizleyiniz. 5 defa yıkayıp bir süzgece çıkarınız.
- 2) Yeterli büyüklükteki bir tencereye bol su koyup içerisine 1 kahve kaşığı karbonat atıp kaynatınız.
- 3) Ispanağı ilâve edip kevgirle bastırarak ve altüst ederek 5 dakika haşlayınız.
- 4) Ateşten alıp üzerine soğuk su akıtıp soğutunuz. İki ovucunuzla sıkarak bir tahtanın üzerine çıkarıp, ince olarak kıyınız.
- 5) Bir tencereye yağ ve soğanı ilâve edip sarartmadan 5 dakika karıştırarak kavurduktan sonra ıspanağı, tuzunu, hindistancevizini ve karabiberi ve suyunu ilâve edip zaman zaman karıştırarak 15 dakika kavurup servis yapınız.

Not: Kavururken kapak kapamayınız; rengi sararır.