# ISPANAK KAVURMASI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

1.5 kg ıspanak
4 adet iri soğan
5 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı et suyu
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
250 g yoğurt
3 diş sarımsak

Ispanaklar yıkanıp ayıklanır, kendi suyunda haşlanır.
Ilınınca avuç arasında suyu sıkılarak doğranır.
İnce doğranmış soğan tencerede yağla kavrulur.
Ispanaklar ve tuz ilavesiyle yağı kalıncaya kadar kavurmaya devam edilir.
Et suyu eklenerek hafif ateşte suyu çekene kadar pişirilir.
Karabiber atılarak karıştırılır ve ateşten alınır.
Sarımsaklı yoğurtla servise alınır.

Not: Soğanı kavrulduktan sonra yumurta da eklenebilir.

© lezzetler.com tarif no:96282 • adı:Ispanak Kavurması • gönderen:Saadet • indirme tarihi:29.03.2024 - 01:51