# ISPANAK BASTI

Ergun Köknar

500 gr. ıspanak
250 gr. kuşbaşı yağlı koyun eti
1 baş iri soğan
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızı biber

Ispanağı birkaç defa akar suda yıkayınız. Ayıkladıktan sonra, her sapı ikiye veya üçe bölünüz. Sıcak tuzlu suda çok az haşlayınız. Soğanı soyup, yemeklik ufak ufak doğrayınız. Etle birlikte bir süre kavurunuz. Etin yağı az geldiyse biraz yağ ilave ediniz. Bir küçük tencerenin ortasına etleri diziniz. Etrafına haşladığınız ıspanakları dizerek bastırınız. Tuzunu, biberini ve suyunu koyarak kapağı kapalı olarak pişiriniz. Bastınız pişince bir servis tabağına ters yüz edip sıcak sıcak ikram ediniz.

Not: Ispanakları haşlamadan tuzla ovarak da pişirebilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:57102 • adı:Ispanak Bastı • gönderen:Saadet • indirme tarihi:29.03.2024 - 15:55