ISPANAK BEĞENDİ

Ayşe Tüter

1 Kg ıspanak
1 Kahve fincanı YONCA mısır yağı
1 Çorba kaşığı un
500 Gr kuşbaşı doğranmış kuzu eti
2 Adet soğan
1 Su bardağı YONCA domates rendesi
1 Tatlı kaşığı YONCA salça
2 Adet tane karabiber
1 Adet defne yaprağı
1 Çay kaşığı YONCA sarımsak ezme
1 Su bardağı süt
1 Çay kaşığı muskat
Tuz
Karabiber

Ispanaklan iyice yıkayın. Kendi suyunla haşlayın. Süzün ve sıkın. Bir tencereye yağ ve unu koyup hafifçe kavurduktan sonra ıspanakları ilave edin. Karışbrarak yavaş yavaş sütü katalım. Ezerek kısık ateşte 10 dakika pişirelim. Ayn bir tencerede yemeklik doğradığımız soğanı ve sarımsağı bir çorba kaşığı yağla kavuralım. Daha sonra kuşbaşı doğradığımız etleri ilave edip, etlerin rengi dönünceye kadar kavuralım. Domates rendesi, salça,nane, karabiber ve defne yaprağını ete ilave edelim. Üzerini geçecek kadar su ekleyerek, etler yumuşayıp suyunu tamamen çekinceye kadar pişirin. Beğendiyi tuz, karabiber ve muskatla tatlandırın. Servis tabağına beğendiyi alıp, ortasını havuz gibi açın. Buraya hazırladığımız eti koyup YONCA turşu ile servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:59895 • adı:Ispanak Beğendi • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:29.03.2024 - 11:02