ISPANAK BORANİ

1 kg. ince doğranmış ıspanak veya pazı veya pancar
2 adet kuru soğan (ince doğranmış)
4 su bardağı süzme yoğurt
4 diş dövülmüş sarımsak
2 yemek kaşığı tereyağı
Sos için;
1 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı kırmızı pulbiber

Ispanak (pazıyı veya pancarı) önce yıkayıp, bir parmak kalınlığında ince ince kıyın. Bir tencereye 4-5 su bardağı su ekleyip, 1 tatlı kaşığı tuz serpin. Su kaynayınca sebzeyi 10 dakika kadar haşlayıp, süzün. Soğuyunca elinizle sıkarak portakal büyüklüğünde toplar yapın. Bir tavaya yağı koyup ince kıyılmış soğanları ekleyip, kavurmaya başlayın. Soğanlar sararınca ıspanakları ekleyin. Bir başka kapta yoğurt ve dövülmüş sarmısağı karıştırın. 5-6 dakika kadar kavrulan ıspanakların altını söndürüp, servis tabağına alın. Üzerine sarımsaklı yoğurdu ilave edin. Öte yandan ufak bir tavada yağı etirip, kırmızı pul biberle 1-2 dakika pişirin. Yoğurtlu ıspanak yemeğinin üzerine sıcak yağı gezdirip, servis yapın.

ML® Ispanak Borani için tıklayın



Fotoğraf "Saadet" tarafından gönderildi. 26.05.2019

© lezzetler.com tarif no:6044 • adı:Ispanak Borani • gönderen:gülbin • indirme tarihi:29.03.2024 - 13:41