



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK BORENİYESİ (HATAY)

Hatay Valiliği
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

1 kg. ispanak
1/2 su bardağı nohut
1/2 kg. incik
6 çorba kaşığı tuzlu yoğurt
1 baş sarımsak
2 baş biber
1 çorba kaşığı nane
1 baş soğan
2 çorba kaşığı tereyağı

Önce et pişirilir. Soğan, sarımsak doğranır. Soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Temizlenmiş ve doğranmış ispanaklar ilave edilir. Et ve et suyu, haşlanmış nohut, biber, nane ve tuzlu yoğurt ilave edilerek tencerenin ağzı açık bırakılarak, kıvama gelinceye kadar pişirilir.