



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK KAVURMA (SİVRİHİSAR ESKİŞEHİR)

Tahsin Altın  
Sivrihisar Folkloru

1 kg. ıspanak  
Küçük cam çay bardağından daha az sıvı yağ  
1 çorba kaşığı tereyağı  
Yoğurt  
Sarımsak  
Tuz  
1 yumurta  
Kırmızı pul biber  
100 gr. Koyun veya dana kıyma

İspanak çok itina ile kök kök, yaprak yaprak akan musluk suyunda yıkanır. Suyu süzülür. Sert bir zemin üzerinde satırla veya büyük bıçak ile iyice küçük parçalar haline gelesiyeye kadar döğülür. Pişirilişi: Büyükçe bir tavada önce yağ kızdırılır. Üzerine ezilmiş ıspanak ilavesi ile iyice kavrulur. Bu esnada, içine; kıyma ve tuzda ilave ile yine karıştırılır ve kısık ateşte kavurmaya ve kaşık ile karıştırmaya devam edilir. İspanak, ocaktan inmek üzere iken, 1 adet yumurtayı üzerine kırar bir daha karıştırırız. Pişen ıspanak ocaktan alındıktan sonra; iyice ılık hale gelmesi beklenir. Daha önce hazırlanmış sarımsaklı yoğurt ile pişmiş yemek iyice karıştırılır. Tabaklara alındıktan sonrada üzerine eritilmiş tereyağı ilave edilir.