



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

ISPANAK KEBABI (MALATYA)

Malatya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

İspanak dal dal yıkandıktan sonra ikiye bölünür. Sadece yaprağı alınır. Daha sonra soğan ufak ufak do ranıp ya da kızartılır, üzerine kıyması, salçası eklenip ezilir. İspanak yıkandıktan sonra kemisten (kevgirden) süzülür. Tencerenin içine dizilir. A zı hava almayacak biçimde kapatılır, biraz kaynatılır. Tekrar ters d nderilir. Tuzu eklenir.  zerine önceden yapılan harç konur ve tekrar 20 dk. kadar pişirilir. Tabaklara alınarak acı biber serpilir, istenirse üzerine limon sıkılıp servis yapılır.

