



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KÖKÜ BORANİSİ - KABAK BORANİSİ (HATAY)

- 1 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 300 gr kuş başı eti
- 3 Diş sarımsak
- 1 Yemek Kaşığı kuru nane
- 2 Avuç haşlanmış havuç
- 500 gr yeşil kabak ya da ıspanak kökü
- 400 gr tuzlu yoğurt
- 1 Adet soğan

Haşlanmış nohutunuz yoksa kuru nohutu bir gün önceden ıslatıp haşlayıp süzün ıspanak köklerini iyice yıkayın, çünkü bu kısımlar en çamurlu yeri olur. eğer iyi yıkamazsanız yemek yerken tabakta kum sesi gelir kaşığı sürtünce. kökleri çok küçük olmayacak şekilde doğrayın. ıspanak kökü yerine kabak kullanacaksanız, kabakları kazıyıp küp şeklinde doğrayın. bir tencerede etleri hafif kavurup 4 bardak su ile haşlayıp kenara alın, sakın suyunu dökmeyin. başka bir tencerede yemeklik doğradığınız soğanları ve sarımsakları sanayağı ile biraz kavurun.üstüne kökleri yada kabakları koyun, 3 bardak su ekleyin ve yumşayınca kadar haşlayın. sebze ye etleri, et suyunu ve nohutu ekleyin bir kere karıştırın ve kısık ateşte kaynarken azar azar yoğurdu karıştırarak ekleyin. bir taşım kaynattıktan sonra kuru naneyi ekleyin. tuzunu kontrol edin eksiğe tamamlayın. yemeğiniz hazırdır. isteğe göre 1 yemek kaşığı biber salçasında eklenebilir. (soğanları kavurduktan sonra suyunu eklemeyen hemen önce), ama genelde salçasız yapıyoruz