



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KÖKÜ

1 Kg. Ispanak kökü
2 Yumurta
250 gr. Kuşbaşı et
2 Limon
1 Soğan
4 Kaşık sadeyağ
3 Bardak su
Tuz

Sade yağda koyun eti ve doğradığınız soğanı 25 dakika pişirin. Sonra 1 bardak su, tuz ve karabiber koyun. 45 dakika daha pişirin. Ispanak köklerini başka kaptaki 15 dakika haşlayın. Pişirdiğiniz etleri tencerenin ortasına toplayın, kökleri etrafına yerleştirin, 2 bardak su ve tuz koyup pişirin. Suyunu süzün. Tencerenin üstüne bir kap koyun, altüst ederek bu kaba alın.

Yumurtayı limon suyuyla çırpıp yemeğin suyu ile boza kıvamına gelinceye kadar pişirin yemeğin üstüne dökün.