



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KÖKÜ

1 kg dana kuşbaşı
1 çorba kaşığı margarin
2 baş ıspanak
1 adet limon
1 baş soğan
Şeker
Salça
Tuz

Kuşbaşı dana etini, rendelenmiş soğan, biraz su ve tuzla pişirin. Ispanakların köklerini yıkayıp, hazırlandıktan sonra içine limon sıkığınız suda, 30 dakika bekletin ve diğer bir kaptta yine biraz limon suyu ilave ederek haşlayın. Derin bir tencereye ortaya etler, kenarlara ıspanak kökleri gelecek şekilde dizdikten sonra, bir su bardağı su, bir çorba kaşığı margarin, tuz ve çok az miktarda şeker koyup, bir taşım kaynatın. Tencereyi servis tabağına ters çevirip, boşaltın ve servis yapın.

