



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BORANI

1 kg ıspanak
750 gr katı yoğurt
1.5 ay bardağı iri bulgur
1 ay bardağı un
1 orba kaşığı tereyağı
1 fincan sıvıyağ
5-6 diş sarımsak
Tuz
Kırmızıbiber
1 kaşık salça

- 1- Ispanak ayıklanıp ince ince kıyılır Bol suyla 3-4 kez yıkanır
- 2- Tencereye yıkanan ıspanaklar konup kısık ateşe oturtulur. Üzerine 1 fincan su dökölüp bulgur serpilir. Ispanaklar yumuşayınca tuz katılıp iyice karıştırılıp üzerine un serpilir. Bu şekilde bir iki dakika pişirilip iyice karıştırıp, unun kokusu gidinceye kadar pişirilip ateşten alınır. Bir iki saat soğuk bir yerde bekletilir.
- 3- Sarımsakların kabuğı soyulup ezilir. Yoğurtla sarımsak karıştırılır
- 4- Ispanağı tekrar ateşe koyup hafif ısıtarak buna erimiş tereyağı varsa kaymak yağı konup karıştırılır. Bir servis tabağına ıspanak dökölüp sarımsaklı yoğurtla iyice karıştırılır
- 5- Tavada sıvıyağ kızdırılıp, salça katılıp ezilir. Ispanağın üzerine yağlı salça gezdirilir.

[ML® Ispanak Borani \(görsel\)](#)



Fotoğraf "ay ışığı" tarafından gönderildi. 24.08.2019