



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KUZU KAPAMA

1 kilo kuzu eti, (böbrek yatağı veya kol, 5 parça)

1 tatlı kaşığı tuz

Az karabiber

3 su bardağı et suyu (yoksa su)

1 bağ ıspanak (500 gram)

5 bağ yeşil taze soğan (25 adet)

2 bağ dereotunun yaprakları

Etlerin üzerini kapatıncaya kadar soğuk su koyup hızlı ateşe koyunuz. Etler tam kaynayacağına yakın ateşten alıp soğuk su ile yıkayınız. Susuz olarak başka bir tencereye koyunuz. Üzerine tuzunu, biberini ve suyunu ilâve ediniz.

Soğanların yeşil kısımlarını 5'er santim ve başlarını hafif keserek temizleyiniz. Sonra 5'er santim uzunluğunda doğrayınız.

İspanakları temizleyip yıkadıktan sonra ortadani ikiye bölünüz.

Bol kaynar suda soğanlarla birlikte ıspanakları 2-3 dakika haşlayıp süzgece dökünüz.

Tamamen susuz olarak etlerin üzerine serpip üzerlerine dereotunu da serpiniz.

Bir kere kaynattıktan sonra ağır ateşte 1 saat 15 dakika pişirip servis yapınız.