



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI SUPYE (ÇEŞME İZMİR)

Reşat Akbaykal

Orta boy bir supye (500 gr. kadar)
1 çorba kaşığı dolusu domates salçası
1 adet domates
2 adet acı yeşil biber
2 avuç doğranmış ıspanak
Tane karabiber (İstedığınız miktarda)
2 adet karanfil
Kabuk tarçın (Bir tırnak büyüklüğünde)
1 adet defne yaprağı

Supyeler ayıklanır. Küçük küçük kesilerek haşlanır. (Çabuk pişmesi ve lezzetini kaybetmemesi için düdüklü tencerede pişirelim).

Başka bir tencerede zeytinyağı, salça, domates ve acı biber kavrulur. Tuz ekilir.

Üzerine çiğ ıspanak koyulur ve kavurmaya devam edilir.

Kavurduktan sonra üzerine bir su bardağı kaynar su ilave edilir.

Baharat olarak tane karabiber (istediğiniz miktarda), 2 adet karanfil, bir tırnak büyüklüğünde kabuk tarçın ve bir adet defne yaprağı eklenir.

Supyeler pişince haşlandıkları tencereden kevgir ile alınır, ıspanağın üzerine koyulur ve karıştırılır. (Supyeyi kaydattığımız suyu atmıyoruz).

Yemeği pişirirken suyunu çektikçe, supyeyi haşladığımız tencerede kalan sudan alınarak yemeğe takviye yapılır.

Pişirmeye devam edilir. Supye önceden haşlandığı için fazla pişirme gereksinimiz kalmaz. ıspanaktan ve supyeden birer parça tattıktan sonra piştiğine karar verince ateşi söndürürüz.

Çukur tabağa koyarak servis ederiz.

