



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KESTANELİ İSPANAK

1 kg ıspanak (ayıklanıp, yıkanmış)
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
2 orba kaşığı soya sosu
2 tatlı kaşığı ayçiçek yağı
1 orba kaşığı elma sirkesi
1/4 tatlı kaşığı tozşeker
125 g kestane (diriliklerini bütünüyle yitirmeden haşlanıp, kabukları soyulduktan sonra, her biri 2'ye kesilmiş)

Karabiber, soya sosu, ayçiçek yağı, sirke ve tozşekeri bir kâsede karıştırarak, bir kenara bırakın. Islak ıspanakları bir tencereye koyup, tencereyi kapağını sıkıca kapatarak harlı ateşe oturtun ve ıspanakları gevşeyinceye kadar (yaklaşık 2 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, ıspanakları bir süzgeçte süzerek, yeniden tencereye aktarın. Kestaneleri ve kâsedeki sosu ekleyip, karıştırdıktan sonra, tencereyi orta ateşe oturatarak, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra 3 dakika pişirip, tencereyi ateşten alın. Kestaneli ıspanağı çukur bir servis tabağına aktarıp, bekletmeden servis yapın.