



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUŞBAŞI ETLİ İSPANAK

2000 gram ıspanak
100 gram sadeyağı, ya da margarin (5 çorba kaşığı)
250 gram soğan (3 orta)
250 gram koyun kuşbaşı
3 bardak su
1/2 kahve fincanı tuzsuz domates salçası
1/2 kahve fincanı pirinç
Tuz

1 Bir tencereye; beş silme çorba kaşığı sadeyağı, ya da margarin ile küçük kesilmiş 3 orta soğan koyarak, 5 dakika kavurmalı, sonra bunlara; 250 gram koyun kuşbaşı eti koyarak, 20 dakika kavurmalıdır.

2 Et kavrulunca; 3 bardak sıcak su, ya da et suyu; tuz, kök kısımları çıkarılmış, bol suda yıkanmış ve kaynar suya atmak suretiyle 5 dakika haşlanmış, süzölmüş ve sıkamak suretiyle suları çıkarılmış ve gelişigözel küçük kesilmiş 2000 gram ıspanak, yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası ile, yarım kahve fincanı da pirinç koyarak, tencerenin kapağını kapatmalı ve pirinçler iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar orta kuvvetteki ateşte 45 dakika kadar pişirmeli ve yoğurtla servis yapılmalıdır.

