



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEJETARYEN İSPANAK

- 1 kg ıspanak
- 1 adet soğan
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 pirinç
- 5 yemek kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı karabiber

Ispanağın Hazırlanması: Ispanaklar kök kök, ele alınacak. Önce, göz kontrolü yapılacak. Sararmış, bozulmuş yaprakları ayıklanacak. Göz kontrolünü geçen ıspanak kökü, köklerinden 1 cm. üstte bıçakla kesilecek. Kökler çöpe, yapraklar derin bir leğenin içine aktarılacak. Bu işlem, bütün köklerde uygulanacak. Leğen su ile doldurulacak, ıspanak ve su yüz yüze olacak. Leğen elle bir güzel karıştırılacak. Bir süre beklendikten sonra, başka bir leğene üstten çırparak aldığımız ıspanaklar aktarılacak. Çamurlu ve bulanık leğen, dökülecek ve çalkalanacak. Başa tekrar dönülecek, en az bu işlem üç kez tekrarlanacak. Leğende, berrak su yakalayınca kadar devam edecek. Ardından ıspanaklar kuşbaşı doğranacak ve kabında bekletilecek. Tencere'ye zeytinyağı konulacak ve ısıtılacak. Üzerine soğan ilave edilecek, düşük ısıda kavrulacak. Tencerenin orta yerinden yer açılacak, domates salçası katılacak ve kokusu çıkıncaya kadar kavrulacak. 1 su bardağı kaynar su, karabiber, tuz ilave edilecek tencere karıştırılacak. Yemeğin tuzu karar hale getirilecek. Üzerine ıspanaklar yavaş yavaş ilave edilecek, karıştırılacak. Ispanağın diriliği kaybolup tencereye oturduktan sonra pirinçler ilave edilecek, malzemeler alt üst edilecek. Ocak ısı yükseltilecek. Tenceredeki malzemeler kaynamaya başladıktan sonra, tencere kapağı kapatılacak. Ocak ısı ayarı en düşük ısı konumuna getirilecek. Saat'a bakılacak bir yere not edilecek. 20 dakika süre bitiminde yemeğiniz servise hazır.