



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK KÖKLÜ KEREVİZ

Malzemeler :

Kereviz 4 Adet

Komili Sızma zeytinyağı ½ Su Bardağı

Kuru soğan 1 Adet

Ispanak kökü 1 Demet

Havuç 2 Adet

Su 2 Su Bardağı

Tuz karabiber

Terbiyesi :

Limonsuyu 1 Adet

Un 1 Tatlı Kaşığı

Üzeri İçin :

Taze ıspanak yaprakları

YAPILIŞI:

1- Bir kase içerisine limonlu su hazırlayıp, kerevizleri bütün olarak soyup, halka halka doğradıktan sonra içine koyunuz.

2- Kuru soğanı yemeklik doğrayınız.

3- Havuçların kabuklarını kazıyınız.Halka halka doğrayınız.

4- Ispanakları ayıklayıp, köklerini kesip, iyice yıkayınız.

5- Yayvan bir tencerede Komili Sızma Zeytinyağını kızdırıp, içine doğranmış kuru soğanları ekleyip, pembeleşinceye kadar pişiriniz.

6- Pembeleşen soğanların üzerine doğranmış havuçları, ıspanak köklerini ilave edip, bir taşım kavurun. Daha sonra üzerine, doğranmış kereviz halkalarını dizip, tuz ve karabiber ile tatlandırınız.

7- Suyunun içine limon suyu ve unu ekleyip karıştırın. Bu karışımı kerevizlerin üzerine ilave edip, kısık ateşte pişiriniz.

8- Servis tabağına aldıktan sonra, kıyılmış taze ıspanak yaprakları ile süsleyip, servis yapınız.