



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AYA KÖFTELİ İSPANAK (HATAY)

Hatay Valiliği
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

1,5 su bardağı su
1,5 kg. ıspanak sapı
1 baş soğan
250 gr. köftelik. et
2 kaşık tereyağı
1 yemek kaşığı salça
1 çay kaşığı karabiber

İspanağın yaprak kısımları ayıklanarak sap kısımları 3-4 cm. boyunda doğranıp bol suda yıkanır. Diğer taraftan köftelik etin içine tuz ve karabiber eklendikten sonra salçaya elimizi batırarak köftelik etten küçük parçalar alınır. Parmak şekli verilerek bir tencerenin içindeki yağa koyulup hafifçe kızartılır. Kızaran parçalara ince doğranmış soğanlar eklenerek sarartılır. Doğranmış ıspanak sapsapları ilave edilerek hafifçe öldürülür. Salça 1,5 su bardağı su ile inceltilerek tencereye ilave edilip iki taşım kaynatılarak ateşten alınır.