



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BORANI (MERİÇ EDİRNE)

Meriç Kaymakamlığı

Ispanak 1 kg
Yoğurt 500 gr / 1 kase
Pirinç 100 ml / ½ su bardağı
Sarımsak 3-4 diş
Soğan 60 gr / 1 adet
Tereyağı 1 yemek kaşığı
Tuz
Kırmızı biber
Pul biber
Sıvı yağ 50 ml / ½ çay bardağı

Ispanaklar temizlenip, yıkanır ve parmak kalınlığında doğranır.
Sıvıyağ ile rendelenmiş soğan ve kıyılan 1 diş sarımsak tavaya alınır.
Soğan pembeleşince ispanakların fazla suyu el ile sıkılarak eklenir.
Üzerine tuz eklenerek ara ara karıştırılır ve ispanaklar yumuşayınca pirinç ilave edilir.
Ispanaklar suyunu salıp çekince ılınması için kenara alınır.
Yoğurt ile kalan sarımsaklar karıştırılır ve kavrulmuş ispanaklar bu sosa ilave edilir.
Bir sos tavasında tereyağı kızdırılır ve kırmızı toz biberi isteğe göre pul biberini de ekleyip ateşten alınır.
Servis tabağına alınan yoğurtlu ispanağın üzerine gezdirilir ve servis edilir.

Not: Trakya köy mutfaklarında ispanak kavrulurken bir miktar bulgur veya pirinç katılması yöresel bir dokunuş olarak değerlendirilebilir.

