



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## BORANI

- 1 Kg Ispanak
- 1 ay Bardağı Sıvıyağ
- 3 orba Kaşığı Un
- 2 ay Bardađı Süt
- 1/2 ay Bardađı Su
- Tuz
- Yođurt ve Sarmısak
- 1 orba Kaşığı Salça
- 1 orba Kaşığı Tereyağı

Ispanakları bol suyla birkaç kere yıkayın. Yapraklarını dallarından ayırın. Bir tencerede, bir miktar tuzlu suyu kaynatın. Ispanakların yapraklarını kaynayan suya atıp, 4-5 dakika kadar pişirerek yumuşatın. Delikli kepçeyle çıkarın. Bir süzgecin içine koyarak fazla suyunu salmasını bekleyin.

Küçük bir tencereye bir çay bardağı sıvı yağı koyun. İçine unu ilave edin. Sürekli karıştırmak un pembeleşinceye kadar kavurun. Süt ve suyu ilave edin. Bu karışım koyu muhallebi kıvamına gelince içine ispanakları ekleyin. 1 dakika kadar birlikte kavurduktan sonra ateşten alın.

Üzerine sarımsaklı yoğurt yayın. Salçayı tereyağıyla birlikte biraz pişirin. Yemeđin üzerine sosu gezdirip, servis yapın.

[ML® Şillik Tatlısı için tıklayın](#)