



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BORANI

Bir bađ ispanak veya pazı

1 adet yumurta

Tereyađı

2 adet sođan

1 diř sarımsak

1 kg. yođurt

yeterince tuz

İspanak veya pazı temizlenip ayıklandıktan sonra tencerede az su ilave edilerek haşlanır. Hařlanan ispanaklar süzülür. Daha sonra suyu sıkılır. Bir baş soğan ince ince kıyılır. Tavaya bir miktar tereyağı koyarak soğan kavrulur. Daha sonra karışımın içine yumurta kırılır. Önceden hazırlanan ispanak veya pazı tavanır içine katılır, tuz ilave edilerek ateş üzerinde 15 dakika pişirilir Ateřte kavrulanan ispanaklar soğumaya bırakılır. Yođurda sarım sak katılarak yoğurt çırpılır, soğuyan ispanağın üzerine dökülür, servis tabağına alınarak, eriyen tereyağını da üzerine ilave ederek servis yapılır.

[ML® İspanak Borani için tııklayın](#)
