



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLLİ İSPANAK

500 gr temizlenmiş, kıyılmış ispanak
100 ml krema
2 adet yumurta
1/2 demet temizlenmiş, kıyılmış roka
100 gr beyazpeynir
1 adet domates
1 adet taze soğan
15 gr LUNA (1 çorba kaşığı)
Tuz
Karabiber

Doğranmış taze soğanları tavada Luna ile kavurup çukur bir kaba çıkarın. Soğanların kavrulduğu yağa, suyu tamamen süzölmüş ispanakları koyup kuvvetli ateşte kavurun. Yine aynı şekilde suyu süzölmüş ve kupkuru haldeki rokaları ekleyip hemen ateşten alın. Tuz ve karabiberle karıştırıp fırın kaplarına bölüştürün. Domatesi küp şeklinde doğrayın. Yumurta ve krema ile birlikte soğanlara ekleyin. Tuz, karabiber katın. Fırın kabındaki ispanağın üzerine dökün. En üste küçük küçük doğradığınız beyazpeyniri serpip, 200 derece ısıtılmış fırında 12 dakika pişirin.

Not: Roka içerdiği elerik yağları yüksek ısıda kaybeden bir bitki olduğu için çiğ tüketilmelidir. Baharlı tadının yemeklere farklı bir lezzet katması istenilen durumlarda yemeğe en son katılmalı ve mümkün olduğunca az pişirilmelidir. Kurutulmuş domates hazır olarak alınabileceği gibi domatesin en bol ve olgun olduğu zaman dilim dilim kesilerek ve güneşte kurutularak hazırlanabilir. Kullanmadan önce biraz suda bekletilip hemen kullanılabilir veya sudan çıkardıktan sonra sıvı yağ içinde bekletilebilir. Böyle kurutularak hazırlanan domates, tazesinden veya salça, domates suyu vs. den çok farklı bir lezzete sahip olduğu için makama, salata ve domates kullanılan her tür yemeğe değişik bir lezzet katar. Su muhallebisinin buz gibi soğutulup servis yapılması gerektiğini unutmayın. Osmanlı sarayında buzdan yapılmış çanaklar içinde servis yapılan bu tatlı, usulüne uygun servis yapıldığında muhallebiden çok dondurma lezzetine sahiptir.

