



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇOBAN İSPANAĞI

50 Gr Sana Klasik
1 Aldığı kadar tuz
500 gr Kuşbaşı kuzu eti
3 Yemek Kaşığı Süzme yoğurt
2 Adet soğan
3 Diş sarımsak
3 Adet kırmızı acı biber
1 Çay Bardağı nohut
1 Kg. ıspanak
Aldığı kadar nane

500 gr. kuşbaşı kuzu eti SANA MARGARİN'de kavrulur. Ayrı bir tencerede iki orta boy yemeklik doğranmış kuru soğan 1 yemek kaşığı tereyağında sotelenir. 2 diş sarımsak ve 3 adet acı biber ilave edilir. Rengi dönene kadar kavrulan etler soğanlarla aynı tencerede birleştirilir. Saplarıyla birlikte ince ince doğranmış ıspanaklar ilave edilir. Haşlanmış nohutlar, bir tutam tuz ve 2 tatlı kaşığı nane konulur. Üzerine 1 kase su dökülen yemek pişmeye bırakılır. Pişmesine yakın 3 büyük yemek kaşığı tuzlu yoğurt veya süzme yoğurt eklenip br iki taşım daha kaynatılır.