



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DARTILI ISPANAK MANCARI (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Ispanak 500 gram
Soğan 1 adet, orta boy
Dartı 500 gram
Karabiber 1 çay kaşığı
Tuz 1 çay kaşığı
Pul biber 1 çay kaşığı
Salça 1 yemek kaşığı
Tereyağı 2 yemek kaşığı

Öncelikle ıspanaklar ayıklanır, çok küçük olmayacak biçimde doğranır ve sirkeli su içinde en az 10 dakika bekletilir. Daha sonra iyice yıkanır ve süzgeç ile suyu süzülür. Yemeklik olarak doğranan soğanlar, sıvı yağ ile birlikte tencereye koyulur ve pembeleşene kadar kavrulur. Kavrulan soğanların üzerine, salça ilave edilip kavrulur. Ispanaklar eklenir, biraz kavrulduktan sonra tuz ve pul biber eklenir, karıştırılır. Son olarak 1 çay bardağı sıcak su eklenir, tencerenin kapağı kapatılır. Hazırlanan ıspanak yemeği, kısık ateşte pişirilir. Pişirilen yemek ocaktan alınır. Ayrı bir tencerede tereyağı ve karabiberle kavrulan dartı, üzerine dökülerek servis edilir.

