



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİLİ KUMPIR

2 adet Banvit Hindi Bonfile
4 adet büyük boy patates
200 gr ıspanak (sadece yaprakları)
250 gr yoğurt (süzme)
Alüminyum folyo

Patatesleri alüminyum folyoya sarıp, fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200°C fırında, yumuşayınca kadar, yaklaşık 50-60 dak. pişirin.
Ispanakları iyice ufalana kadar robottan geçirin. Robot çalışmaya devam ederken yoğurdun 1/3'ünü ekleyip, püre kıvamına gelinceye kadar robotu çalıştırın. Kalan yoğurdu ilave edip, iyice karıştırın.
Hafif yağlanmış, ısıtılmış yağsız tavada ve hızlı ateşte etlerin her bir yüzünü 2'şer dak. pişirin. Ateşi kısıp, tavaya kapak kapatın ve etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 4-5 dak. daha pişirin. Arzu ettiğiniz ebatlarda kesin. Patatesleri tamamen kesmeden boyuna ikiye kesin. Hafifçe açıp, ortalarına etleri paylaşın. Üzerlerine ıspanaklı yoğurt gezdirerek servis yapın.

