



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HİNT USULÜ İSPANAKLI KUZU YAHNİSİ

500 g yağsız kuzu eti (buttan; kuşbaşı doğranmış)  
1/2 tatlı kaşığı ayçiçek yağı  
1 iri soğan (ince doğranmış)  
4 tatlı kaşığı kişniş  
1 çorba kaşığı tane hardal  
2 tatlı kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber  
1 tatlı kaşığı zerdeçal  
1/2 su bardağı yoğurt (tercihen yarım yağlı)  
2,5 cm boyunda taze zencefil (ince doğranmış; isteğe bağlı)  
3 diş sarımsak (dövülmüş)  
1 kg ıspanak (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, doğranmış)  
1/4 tatlı kaşığı tuz

Emaye bir tencereye ayçiçek yağını fırçayla sürüp, tencereyi orta ateşe oturtarak, ısıtın. Isınınca soğanları koyup, sürekli karıştırarak, 2 dakika pişirin.

Kuşbaşı etler, kişniş, tane hardal, kimyon, pul kırmızıbiber ve zerdeçalı ekleyip, iyice karıştırın. Yoğurdun 1 çorba kaşığını koyup, ateşi açın ve karışımı sürekli karıştırarak, yoğurdu çekinceye kadar (3 - 5 dakika) pişirin. Sonra kaşık kaşık (her kaşığı çektikçe) ve her kaşığı koyduktan sonra karıştırarak kalan yoğurdu katın. Zencefil (isteğe bağlı) ve sarımsakları katıp, karışımın üstünü hafifçe örtecek kadar su ekledikten sonra, ateşi açarak, birtaşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısip.tence-renin kapağını kapatın ve karışımı kısıkateşte 1 saat pişirin.

Ateşi açıp, ıspanakları avuçavuçve her katıştan sonra, yumuşayınca kadar karıştırarak ekleyin. Sonra yahniyi, üstü açık olarak, harlı ateşte bütün suyunu çekinceye kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, tuzu serpererek, yahniyi 6 tabağa bölüştürün ve servis yapın.

**SERVİS ÖNERİSİ:** Yanında safranlı pilav ve kepekli unla hazırlanmış sac pideleriyle.