ISPANAK BEĞENDİ

1 küçük demet ıspanak (300-350 gr)
2,5 su bardağı süt
2 çorba kaşığı un
60 gr tereyağı (2 yemek kaşığı dolusu)
500 gr dana kuşbaşı
2 çorba kaşığı tereyağı (etler için)
Tuz
Karabiber
Kekik

Ispanak yapraklarını küçük doğrayıp teflon tavada yağ koymadan kısık ateşte yumuşayana kadar pişirin.
Ayrı bir tencerede tereyağını eritin ve unu ilave edin. Çırpma teliyle orta ateşte karıştırarak unun kokusu çıkana kadar kavurun. Unun rengi dönmesin çünkü tadı değişir. Sütü azar azar ekleyerek çırpma teliyle karıştırmaya devam edin. Topaklanırsa endişelenmeyin hızlıca karıştırırsanız düzelecektir. Koyulaşınca tuz ve karabiberi de ilave edin ve önceden pişirdiğiniz ıspanağı ekleyip karıştırın.
Etleri pişireceğiniz tencereye tereyağını koyup eritin etleri ve karabiberi ilave edip karıştırın ve orta ateşte pişirin (Et pişerken çok sık karıştırırsanız parçalanıp dağılacaktır). Etler suyunu salıp çekmeye başlayınca altını iyice kısarak pişirmeye devam edin. Eğer etiniz sert olduysa 1 çay bardağı sıcak su ilave ederek pişirmeye devam edin. İndirmeye yakın tuzunu ve kekiğini koyup karıştırın.
Tabağa önce ıspanaklı sosu koyun, üzerine etleri yerleştirip servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:162106 • adı:Ispanak Beğendi • gönderen:Domates Perisi • indirme tarihi:21.05.2024 - 00:11