



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ISPANAK BORANI (İRAN)

1 kg ıspanak (kökleri kesilip temizlenmiş, en az 5 kez yıkanmış)

250 gr (1+1/4 su bardağı) soğuk su

1 tatlı kaşığı limon suyu

1 arpacık soğanı (ince doğranmış)

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

250 gr (1 1/4 su bardağı) yoğurt

1 diş sarımsak (dövülmüş)

1 çorba kaşığı taze nane (ince kıyılmış)

Ispanakların suyunu iyice süzdünüz.

Orta boy bir tencerede suyu kaynatıp, ıspanakları içine atarak 10 dakika haşlayınız.

Ispanakları tencereden süzgece çıkarıp, madeni kaşıkla bastırarak suyunu süzünüz. Soğuyunca kesme tahtasında ince ince kıyınız.

Ispanak, limon suyu, soğan, tuz ve biberi büyük bir salata tabağına koyup, kaşıkla karıştırınız. Yoğurt ve sarımsağı ekleyip yeniden iyice karıştırınız.

Salata kasesinin üstüne bir tabak kapayıp boraniyi buzdolabında 1-2 saat soğutunuz. Soğutulmuş bir servis tabağına aktarın, üstünü kıyılmış nane ile süsleyerek servis ediniz.

Not: Yoğurtla yapılmış bu İran usulü ıspanak yemeğini, giriş yemeği olarak yada etlerin yanında, özellikle şiş kebabla servis edebilirsiniz.

[ML® Ispanak Borani için tıklayın](#)

[ML® Ispanak Borani \(görsel\)](#)