



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇİM SÜZME YOĞURT'LU İSPANAK BORANI

2 tepeleme çorba kaşığı İçim Süzme Yoğurt

3 çorba kaşığı zeytinyağı

1 adet iri soğan

Yarım kg ıspanak

3 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

1 tutam pul biber

Süsleme için:

Nar taneleri

Yaprak galeta

Zeytinyağı

1 adet soğanı küp küp doğrayın. Tavaya 3 çorba kaşığı zeytinyağını ekleyin ve ısıtın. Soğanları tavaya ekleyip karıştırarak soteleyip. Soğanları hafif öldürmeniz yeterli olacaktır.

İyice yıkanmış ıspanakların saplarını ince, yapraklarını ise orta kalınlıkta kesin ve sırasıyla ocağa atıp karıştırın.

Bu aşmada 3 diş sarımsağı da bütün olarak atıp kavurun.

İspanakları soteleyin ve altını kapatıp soğumaya bırakın.

3 tepeleme çorba kaşığı süzme yoğurdu bir kâseye alın ve içine 3 diş pişmiş sarımsağı püre yapıp ekleyin. Bir tur karıştırdıktan sonra ıspanakları da yoğurtun içine ekleyin.

1 tatlı kaşığı tuzu, 1 çay kaşığı karabiberi, 1 tutam pul biberi ıspanaklı kâseye ilave edin ve tatlar birbirine geçene kadar karıştırın.

İspanak boraniyi servis tabağına alın. Üzerini nar taneleri, az miktarda zeytinyağı ve yaprak galeta parçaları ile süsleyin.

