



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK BORANI

1 kg. ince doğranmış ıspanak veya pazı veya pancar
2 adet kuru soğan (ince doğranmış)
4 su bardağı süzme yoğurt
4 diş dövülmüş sarımsak
2 yemek kaşığı tereyağı
Sos için;
1 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı kırmızı pulbiber

İspanak (pazıyı veya pancarı) önce yıkayıp, bir parmak kalınlığında ince ince kıyın. Bir tencereye 4-5 su bardağı su ekleyip, 1 tatlı kaşığı tuz serpin. Su kaynayınca sebzeyi 10 dakika kadar haşlayıp, süzün. Soğuyunca elinizle sıkarak portakal büyüklüğünde toplar yapın. Bir tavaya yağı koyup ince kıyılmış soğanları ekleyip, kavurmaya başlayın. Soğanlar sararınca ıspanakları ekleyin. Bir başka kaptaki yoğurt ve dövülmüş sarımsağı karıştırın. 5-6 dakika kadar kavruktan ıspanakların altını söndürüp, servis tabağına alın. Üzerine sarımsaklı yoğurdu ilave edin. Öte yandan ufak bir tavada yağı etirip, kırmızı pul biberle 1-2 dakika pişirin. Yoğurtlu ıspanak yemeğinin üzerine sıcak yağı gezdirip, servis yapın.

[ML® İspanak Borani için tıklayın](#)



Fotoğraf "Saadet" tarafından gönderildi. 26.05.2019