



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPANAK BORANISI (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 kg Ispanak  
1 Su Bardağı Bulgur  
1 Kâse Ezilmiş Süzme Yoğurt  
2 Çorba Kaşığı Kızartılmış Kaymak Yağı  
Tuz  
Su

Ispanaklar ayıklanır ve bol suda iyice yıkanarak süzülür. İnce ince doğranan ıspanaklar yayvan bir tencere içerisine alınarak üzerine yeterli miktarda su ilave edilir. Ateşe konulur ve haşlanır. Haşlanmış ve kaynamakta olan ıspanakların içine bulgur salınır ve tuzu eklenir. Borani, suyunu çekince, hafif sulu şekilde söndürülür. Yoğurdun kesilmemesi için biraz soğutulur. Borani kızartılmış kaymak yağıyla yağlanıp, isteğe göre sarımsaklı veya sade olarak ezilmiş süzme yoğurtla yoğurtlanır. Tabağa konan Boraninin üzeri kızartılmış kaymak yağıyla süslenerek servis yapılır.

Not: Yanında, tatlı soğan, acı biber, mevsiminde yetişen yeşillikler ve yabani otlar da yenilir. Arzu edilirse borani bulgur yerine pirinçle de pişirilebilmektedir.

