



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK BORANISI (KAYSERİ)

Kayseri Büyükşehir Belediyesi

1 kg ıspanak
200 gr az yağlı kuzu kıyma
2 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı salça
3 diş sarımsak
2 su bardağı yoğurt
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

İspanağı bol suda yıkayıp iyice temizledikten sonra, saplarını ve yapraklarını ufak ufak doğrayın. Bir tencerede kıyma ve soğanı zeytinyağında kavurun. Kıymaya salça, tuz ve karabiber ilave edip kavurmaya devam edin. İspanakları da üzerine ilave ederek 15 dakika kısık ateşte pişirin. Pişen yemeği sarımsaklı yoğurtla servis edin.

