



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK BORANIYE (HATAY)

Hatay Valiliği
Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri
Dr. Kadriye ŞAHİN

1 kg ıspanak
300 gr az yağlı et
1 büyük baş soğan
1 su bardağı nohut
1 kase tuzlu yoğurt
1 kırmızı başbiber
6-7 diş sarımsak
Sıvı yağ
Kuru nane

Nohut bir gece önceden ıslatılarak hafif haşlanır. Temizlenmiş ıspanaklar normal incelikte doğranır. İnce doğanmış soğan yağda pembeleşinceye kadar kavrulur ve üzerine kıymada irice doğranan et eklenerek iyice karıştırılır. Ispanak, haşlanmış nohut ve sarımsakta eklenerek hafif kavrulur. Yemeğin üzerine gelecek şekilde su ve tuzlu yoğurt eklenerek kısık ateşte pişirilir. Pişmeye yakın kuru nane, elle parçalanmış kuru baş biber eklenir ve sıcak servis yapılır.

Not: Arzu eden ıspanak boraniyeyi tavukla da yapabilir.

