



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KALYESİ

Stefanos Yerasimos

500 gr. koyun eti
4 orba kaşığı nebati yağ
Tuz
2 kahve kaşığı dövölmüş kuru kişniş
1,5 kahve kaşığı kimyon
Damla sakızı
Karabiber
1,5 kahve kaşığı tarçın
200 gr. koyun kıyması
1 kg. ıspanak
1 diş sarımsak

Küçük kuşbaşı doğranmış koyun etini tuz, karabiber, 1,5 kahve kaşığı dövölmüş kişniş, 1 kahve kaşığı tarçın, 1 kahve kaşığı kimyon ve dövölmüş sakız ile pişirin.
Kıymanın içine ete eklediğiniz baharattan yeterince katıp, fındık büyüklüğünde köfteler hazırlayın.
Ispanakları hafifçe dövün. Tencereye köftelerle birlikte pişmeye bırakın.
Hepsi piştikten sonra sarmısağı ezin, yarım kaşık kimyon, biraz tuz ilâve edip ateşini söndürün ve geri kalan kişniş ve tarçını ekleyin.

Not: Arapça olan kalye adı eskiden kızarmış, kavrulmuş, etlere verilirdi. Zamanla, etin önceden kavrulmuş olduğu, sebzeli yemeklere de kalye denildi.