



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KAVURMASI

Kullanılacak malzeme:

1+1/2 kilo ispanak,
5 baş soğan,
6 çorba kaşığı sadeyağ,
2 kahve kaşığı karabiber,
yeteri kadar tuz.

Yapımı: Ispanakları bol akarsuda birkaç defa iyice yıkamalı. Sonra bunları içinde kaynar tuzlu su bulunan bir tencereye atmalı ve 3 dakika kadar haşlamalı. Ispanak yaprakları diriliklerini kaybetmek üzereyken bunları süzerek tencereden almalı ve suyu iyice süzildükten sonra kıyarcasına doğrayıp bir kenara bırakmalı. Beri yanda bir tencereye İnce ince doğranmış soğanlarla sadeyağı, koymalı. Tencereyi ateşe oturtuktan sonra tahta kaşıkla kavurarak soğanları pembe bir renk alıncaya kadar kavurmalı. Tuz ve karabiberi serptikten sonra doğranmış ispanakları katmalı ve karıştırarak bunları 20 dakika kuvvetli bir ateşte kavurmalı. Ispanak kavrulduktan sonra servis tabağına almalı ve sıcak sıcak servis yapmalı. İsteyenler bu kavrulmuş ispanağı küçük sahanlara bölüp üzerlerine yumurta kırdıktan sonra bir - iki dakika ateşte tutup yumurtalı olarak servis yapabilirler. Bazı kimseler de bu kavrulmuş ispanakla börek yapmaktan hoşlanırlar. Ancak bu ispanaktan börek yapımından yararlanabilmek için ispanağı pişirdikten sonra soğutmak gerekir.
