



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KAVURMASI

2 kg ıspanak (kökleri kesilip temizlenmiş, en az 5 kez yıkanmış)

60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı

4 orta boy soğan (ince kıyılmış)

1 kahve kaşığı karabiber

1 çay kaşığı tuz

1 kahve kaşığı hindistancevizi, rendesi

1/4 su bardağı et suyu yada su

1 kahve kaşığı karbonat

İspanakları alacak büyüklükte bir tencereye su doldurunuz. İçine bir kahve kaşığı karbonat atıp iyice kaynatınız. İspanakları tencereye atıp üstünü delikli kepçeyle bastırınız. Sık sık karıştırarak 5 dakika haşlayınız. İspanakları tencereden alıp süzdükten sonra soğuk suyla yıkayınız. Mutfak tahtasının üstünde keskin bir bıçakla ince kıyınız.

Orta boy bir tencerede yağı eritiniz. Soğanı ekleyip, delikli kepçeyle karıştırarak, soğanlar sarardıktan sonra tuzu, hindistancevizi rendesini, karabiberi, suyu yada et suyunu ekleyiniz. Karıştırarak 15 dakika sote edip, servis ediniz.

Not: Hazırlanması kolay olan ıspanak kavurmasını yaparken, ıspanakların renginin bozulmaması için tencerenin kapağını kapamamak gerekir.