



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK KAVURMASI

2 kilo ıspanak  
1 kahve kaşığı karbonat  
3 orba kaşığı tepeleme yağ  
4 adet orta boy soğan ince kıyılmış  
1/2 tatlı kaşığı tuz  
Az hindistancevizi  
1 ay kaşığı karabiber  
1 kahve fincanı et suyu (yoksa su)

- 1) Ispanakların köklerini keserek temizleyiniz. 5 defa yıkayıp bir süzgece çıkarınız.
- 2) Yeterli büyüklükteki bir tencereye bol su koyup içerisine 1 kahve kaşığı karbonat atıp kaynatınız.
- 3) Ispanağı ilve edip kevgirle bastırarak ve altüst ederek 5 dakika haşılayınız.
- 4) Ateřten alıp üzerine soğuk su akıtıp soğutunuz. İki ovucunuzla sıkarak bir tahtanın üzerine çıkarıp, ince olarak kıyınız.
- 5) Bir tencereye yağ ve soğanı ilve edip sarartmadan 5 dakika karıştırarak kavurduktan sonra ıspanağı, tuzunu, hindistancevizini ve karabiberi ve suyunu ilve edip zaman zaman karıştırarak 15 dakika kavurup servis yapınız.

Not: Kavururken kapak kapamayınız; rengi sararır.