



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAK MUSAKKASI

1 kg. ıspanak
250 gr. kıyma
2 su bardağı et suyu
tuz
biber

İspanağın yapraklarını çıkarınız, filiz saplarıyla köklerinin kalın taraflarını alınız, kökleri kazıyıp yuvarlak dört parça yapınız, haşlayıp süzünüz, kuşhaneye yukardaki gibi yapılmış kıymadan bir miktar kümeleyiniz ve serpiştiriniz. Üzerine iki üç sıra ıspanak koyunuz. Tekrar kıyma serpip ıspanak diziniz. Bu suretle kuşhaneyi doldurunuz. Tuz, biber ekiniz, üstünü örtünceye kadar etsuyu koyup kapalı olarak orta ateşte pişirdikten sonra kepçe veya kaşık ile boşaltmayınız, kuşhaneyi tabağa çeviriniz ve servis yapınız.