



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ISPANAK MUSAKKASI

Milli Eğitim Bakanlığı  
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi  
Ankara 2006

2 kg ıspanak  
250 g yağlı kıyma  
2 çorba kaşığı tereyağı  
3 orta boy soğan  
1 su bardağı et suyu  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı karabiber

İspanakların kökleri dört parmak kadar uzunlukta yapraklarından ayrılır, ayıklanır ve yıkanır. İspanak kökleri tepelerinden ayrılmadan dörde bölünür. İnce doğranmış soğan yağda kavrulur. Sonra kıyma eklenerek kavrulur ve ateşten alınır. Kavrulmuş kıymanın bir kısmı tencereye konur. Köklerinin baş kısımları alta gelecek şekilde kıymanın üzerine yerleştirilir. Tekrar bir sıra harç, bir sıra ıspanak olarak kalanı döşenir. Tuz biber ve et suyu eklenerek hafif ateşte pişirilir. Limon suyu ile sofraya alınır. İstenirse 1 limon suyu ve 1 yumurta sarısıyla terbiye hazırlanarak da servise alınabilir.