



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK PÜRELİ ET

400 gram antrikot  
1 beyaz soğan  
3 diş sarımsak  
Tuz, karabiber, defne yaprağı  
2 çorba kaşığı tereyağı  
150 gram brokoli  
400 gram ıspanak  
Maydanoz, taze nane

Derin bir tencereye koyduğunuz etin üzerine iri iri kestiğiniz soğanı, sarımsağı, tuzu, karabiberi, defne yaprağını ve bir miktar suyu ekleyin. Tereyağı parçalarını da yerleştirip kapağını kapatın. Çok kısık ateşte kendi buharıyla pişmesini sağlayın. Ispanağı ve brokoliyi buharda ya da az suda pişirin, ardından mutfak robotunda maydanoz, naneyle birlikte püre haline getirin. Bu yeşil pürenin üzerine eti yerleştirip ikram edin.