



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK PÜRELİ KEBAP

500 gr kuşbaşı kuzu eti  
2 adet orta boy soğan (yemeklik doğranmış)  
125 gr margarin  
1 adet orta boy havuç (iri doğranmış)  
2 yemek kaşığı un  
2 adet orta boy domates (küçük doğranmış)  
1-2 demet maydanoz  
2 adet çarliston biber  
Pürenin malzemeleri:  
400 gr ıspanak yaprağı (yıkamış haşlanmış)  
125 gr margarin  
3 yemek kaşığı un  
2,5 su bardağı süt  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı hindistancevizi  
Tuz

Tencerenin içine yağı, soğanı koyup kızdırın, eti içine atıp 3 dk kevgir ile karıştırın. Etlar suyunu çekince önce unu, 1 dk sonrada domates ekleyip iyice karıştırın. Üzerini kapatacak kadar su koyup kaynamaya bırakın. Üzerinde oluşan köpüğü alın. Diğer malzemeleri koyup ağır ateşte pişirin ve tadını kontrol edin. Hazırlamış olduğunuz ıspanak püresini servis tabağına yerleştirin ve kaşıkla ortasını kuş yuvası gibi açın. Onun içine etleri, sosunu ve birazda domates koyarak servis yapın.

Pürenin yapılışı: Ispanağı gayet ince olmak üzere bıçakla yada blender da kesin. Tencereye yağı koyup kızdırın, unu içine ekleyip rengi değişene kadar çırpma teli ile karıştırın. Ispanağı, karabiberi, hindistan cevizini ve tuzu koyup 1 dk karıştırın ve sütü ilave edip 1 taşım kaynatarak ateşten alın ve en son tadını kontrol edin.

