



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK SOTESİ

2000 gram ıspanak

110 gram margarin, ya da tereyağı (5,5 çorba kaşığı)

1 fındık büyüklüğünde karbonat

1/2 bardak tavuk suyu (istenirse)

Tuz

1 Kök tarafları kesilmek suretiyle çıkarılmış, iki ya da üçe bölünmüş 2000 gram ıspanağı bol suda birkaç kez yıkadıktan sonra bunları büyükçe bir tencerenin içinde kaynamakta olan karbonatlı suya atarak, ıspanakları 15 dakika haşlamak, sonra da suyunu dökerek, elle sıkmak suretiyle ıspanakların çekmiş oldukları suyu hafifçe çıkarmalı ve bir tarafa bırakmalıdır.

2 Bundan sonra, bir büyükçe tava ya da tencereye; beş buçuk silme çorba kaşığı margarin ya da tereyağı koyarak, yağı kızdırmadan eritmek ve bu erimiş yağı, bir tarafa bırakmış olduğumuz ıspanakları ilâve ederek karıştırmak suretiyle aşağı yukarı 5 dakika kadar sote etmeli, sonra da 2 tatlı kaşığı tuzla, istenirse yarım bardak da et ya da tavuk suyu katarak bir taşım kaynatmak ve tabağı alarak servis yapmalıdır.