



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK YATAĞINDA KÜŞLEME

Elif Korkmazel

1 parça koyun küşleme
1 çay kaşığı kekik
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
200 gram ıspanak
2 diş sarımsak
Pilavı için
1 su bardağı pirinç
10 adet mantar
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Koyunun en iyi etidir küşleme. Etin hası da derler bu et için sinirsiz löp ettir. Lokum gibidir yani. Hazırlamak için kasabınızdan aldığınız eti akşamdan zeytinyağı ve baharatlarla terbiyeye yatırın. Sadece ızgara ya da yağsız tavada pişirmeniz yeterli olacaktır. Ispanakları yıkayıp irice doğrayın ve zeytinyağında sarımsakla birlikte çok kısa bir şekilde kavurup hazırlayın. Bu arada yanında pilav verecekseniz mantarlı çok yakışıyor. Mantarları tereyağında sote edip pirinçleri üzerine ekleyin. Suyunu verip pişmeye bırakın. Pilav pişince ıspanak sote ve pişirdiğiniz harika etlerle birlikte servis yapın.