



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK YATAĞINDA KUZU KAFESİ

4 kalem pirzola
350 gr ıspanak
1 adet soğan
2 diş sarımsak
2 adet dolmalık biber
1 ay bardağı krema
2 tatlı kaşığı hardal
100 gr ayıek yağı
1 tutam tuz, kekik, karabiber

Tuz, karabiber, hardal ve yağı ile pirzoları iyice harmanlayın. Bir gün marin olması için bu şekilde üstünü kapatın buzdolabında bekletin. Ispanak yapraklarını orta boy tencerede tuzlu su ile haşlayıp soğuk sudan geçirin ve suyunu iyice sıkın. Kalan yağı tavaya alın ince doğranmış soğan, sarımsak, tuz, karabiber ve dolmalık biberleri soteleyin. Kremayı ilave edip ıspanaklarla iyice harmanlayın. Marin olan pirzoları kızgın tavada iyice kızartın. 150 derece fırında 15 dk pişirin.

