



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BEYİN

500 gr. ıspanak
1 orba kaşığı tereyağ
6 adet koyun beyni
100 gr. tereyaę
1/2 adet limon
Yeterince tuz
Biber

YAPILIŐI

Beyinleri soğuk suya koyunuz. Üzerindeki ince zarı soyunuz. Unutmayın ancak taze beyinin zarı soyulur. Bir tencereye, su koyup, biraz kereviz, havuç, soğan, maydanoz ile birlikte haşlayınız. Kendi suyunda soğutup, parçalanmadan çıkarınız. Bir tepsiye bütün bütün diziniz. 100 gr. tereyağına 3 kaşıık su ve 1/2 limon suyu sıkıp, ateşte kaynatınız. Tuz ve karabiber ilave edip, tepsideki beyinlerin üzerine dökünüz. 20-25 dakika pişiriniz. Öte yandan ıspanakları iyice ayıklayıp haşlayınız. Bir orba kaşığı tereyağı ile karıştırıp püre makinesinden geçiriniz. Tuzunu, biberini ekip ıspanak pürenizi yapınız. Bir servis tabağına hazırladığınız bu püreyi koyup aralarına dilimlediğiniz fırında pişmiş beyinleri yerleştiriniz. Üstüne beyinlerin piştiği suyu dökünüz. Sıcak sıcak ikram ediniz.