



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI BORANI

5 yemek kaşığı sıvı yağ
1 kilogram ıspanak
1 adet soğan
Tuz
Sosu için;
1,5 su bardağı yoğurt
Tuz
Üzeri için;
Toz biber
Tereyağı

Soğanları küp şeklinde doğrayın.

Bir tavanın içerisinde sıvı yağ ekleyip doğramış olduğunuz soğanları ilave ederek kavurun.

İspanakları yıkayıp doğrayın.

Soğanların üzerine ıspanakları ekleyin ve suyunu çekene kadar kavurun.

İspanaklar suyunu çekince üzerine tuz ekleyip 5 dakika boyunca kavurun ardından soğuması için kenara alın.

Bir kabin içerisinde yoğurt ve tuzu ekleyerek karıştırın.

İspanak soğuyunca üzerine yoğurtlu sosu ekleyip karıştırın.

Ardından servis tabağına aktarın.

Bir tavada tereyağı ve toz biberi kızdırın.

Elde ettiğiniz sosu ıspanak boraninin üzerine dökün.

