



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI ELBASAN TAVA

MALZEMESİ:

1 kg. kuşbaşı et,
yarım kilo ıspanak,
yarım limonun suyu,
2'şer soğan,
sivribiber ve yumurta,
2 çorba kaşığı un,
1 kg. yoğurt,
katıyağ,
karabiber,
tuz.

Yoğurt, un, yumurta, limonsuyu ve tuzu çirpin. Soğanları doğrayıp kızgın yağda, pembeleştirin. Doğranmış biber ilave edip biraz öldürün ve ıspanağı da içine doğrayıp kavurun. Etleri, haşlayıp suyundan ayırın ve karabiber, tuzunu ayarlayarak fırın tepsisine yayın. Üstüne, sırasıyla ıspanağı ve yoğurdu yayıp, fındık kadar yağ parçalarını üzerine dağıtın. 180 derece fırında yarım saat pişirin.

[ML® Ispanaklı Antrkot için tıklayın](#)
