



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İSPANAKLI ELBASAN TAVA

30 Gr Sana Mutlu Aile
1,5 Kg. kuzu incik
1 Adet çarliston biber
3 Adet Domates
1 Parça muskat
1 Çay Kaşığı un
2 Su Bardağı süt
4 Adet yumurta
100 gr çökelek
500 gr ıspanak
3 Adet soğan
1 Çay Bardağı su
1 Çay Kaşığı tuz, karabiber

İspanağı temizleyip doğrayın. Soğanları soyup kıyın. Domatesleri soyup küçük küçük doğrayın. Çarliston biberin çekirdekli kısımlarını temizleyip şeritler şeklinde doğrayın. Margarini tencerede eritip eti ilave edin. Sırasıyla un, soğan, domates ve çarliston biberi ekleyip karıştırın. Sıcak su ilave edip tencerenin kapağını kapatın ve etler iyice yumuşayınca kadar pişirin. İncikleri kevgirle ayrı bir yere alıp ılımaya bırakın. Et suyunu ayırıp sıcak olarak muhafaza edin. Yumurta , muskat, karabiber ve sütü ayrı bir kapta çırpın. Eti kemiklerinden ayırıp fırın tepsisine aralıklı olarak dizin. İspanağı ekleyip yumurtalı karışımı üzerine gezdirin. Çökelek peynirini serpip önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında 10 dakika pişirin. Dilimlenmiş servis tabağına alın. Üzerine ayırdığınız et suyunu gezdirip servis yapın.