



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KUŞBAŞI

500 gr Banvit Kırmızı Dana Kuşbaşı
1 çorba kaşığı köri salçası
200 gr basmati pirinci (unlu suyu gidinceye kadar yıkanmış)
400 ml et suyu veya piliç suyu
200 gr ıspanak (sadece yaprakları, iri doğranmış)

Köri salçasını kalın dipli bir tavada ve hafifçe karıştırarak 1-2 dak. ısıtın. Karıştırmaya devam ederek etleri katın. Hızlı ateşte, etlerin her tarafı hafif kahverengi oluncaya kadar soteleyin. Pirinç ve et suyunu ilave edip, hafifçe karıştırın. Hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Ateşi kısıp, tavaya kapak kapatın. Pirinç suyu çekinceye kadar, yaklaşık 15 dak. pişirin. Ispanak yapraklarını ekleyip, harmanlayın. 5 dak. dinlendirip, servis yapın.

