



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KUZU SIRTİ

Eyüp Sevinç

2 adet kuzu sırtı
200 gr. ıspanak
2 adet soğan
1 diş sarımsak
1 ay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Kuzu sırtlarını kemiklerinden ayırarak dört parça haline getirin. Ispanakları ayıklayın, yıkayın ve doğrayın. Soğanı piyaz doğrayın ve sarımsağı da küçük küçük doğrayın. Tavaya zeytinyağının yarısı koyun, soğanı ve sarımsağı kavurmaya başlayın. Ispanağı ekleyin ve kavurma işlemine devam edin. Tuz ve biberle tatlandırılan ıspanak sotesini ocaktan alın. Kuzu sırtlarını ortadan yarıp. Yarılan kuzu sırtlarının içerisine ıspanak sotesini doldurun. Tavaya zeytinyağını koyun ve kuzu sırtlarını pişirin. Arzuya göre pişme derecesini fırında ayarlayın. Hazırlanan ıspanaklı kuzu sırtlarını beğendi püresi eşliğinde servis edin.

