



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI VE HAVUÇLU KATMAN

MALZEMELER

750 gr ispanak, sapları ayrılmış.

750 gr havuç, rendelenmiş

Tuz

Taze rendelenmiş hint cevizi

1 çay kasığı iyice rendelenmiş portakal kabuğu

Taze öğütülmüş karabiber

50 gr margarin veya tereyağı

Ayrıca pisirme kabını yağlamak için margarin

YAPILIŞ TARİFİ

Firini 180C'ye ısıtın. 500 gr'lık bir kaba yağlayın.

Ispanağın yapraklarını yıkadıktan sonra üzerlerinde kalan su ile büyük bir tencereye koyun. Üzerine tuz serpistirip tencerenin kapagini kapattıktan sonra ağır ateşte 5 dak. pisirin. Bu sırada yemegin dibinin tutmaması için zaman zaman tencereyi sallayın.

Ispanağı süzüp, elinizle suyu iyice çıkıncaya dek sıkın. Ispanakları ince doğrayıp tuz ve hint ceviziyle tatlandırdıktan sonra bir kenara koyun.

Havuçları ve portakal kabuğunu karıştırıp tuz, biber ekleyin. Önceden yağlanmış kaba yarıya kadar yayın.

Üstüne ispanağı koyun. Kalan havuçları da ispanağın üstüne yerleştirin.

Küçük bir tavada margarinini eritip, kaptaki havuçların üstüne dökün.

1 saat fırında pisirin.

Servis için: bir bıçakla kabin kenarlarından kesin, sonra ısıtılmış bir servis tabağını üstüne koyup ters çevirin.

Portakal dilimleri ve maydanozla süsleyin. Dilimleyip servis edin.