



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPIT KAVURMASI

Millî Eğitim Bakanlığı

1 kg ıspıt
3 adet büyük boy kuru soğan
2 adet domates
100 ml sıvı yağ
Tuz
İsteğe bağlı pul biber ve karabiber
Üzeri için:
Sarımsaklı yoğurt

İspitlar yıkayıp doğranır. Doğranmış ıspıtlar su ilave edilerek tencerede haşlanır. Soğanlar doğranır yağ ilave edilerek tavada kavrulur. Tavanın içerisine tuz, isteğe bağlı karabiber ve pul biber ilave edilir. Domatesler doğranıp kavrulan soğanların içine ilave ederek kavurmaya devam edilir. Haşlanmış ve suyu süzülmüş olan ıspıtlar tavaya ilave edilerek kavrulur. Ispit kavurması tabağa alınır, üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir.

