



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEBAPLI ISPANAK KÖKÜ BASTI

Necip Usta

2 kilo ıspanak
1 kahve kaşığı karbonat
1 orba kaşığı tepeleme yağ
2 adet orta boy soğan
1/4 tatlı kaşığı tuz
2 su bardağı et suyu (yoksa su)
200 gram kuşbaşı koyun eti

- 1) Ispanağın köklerinin topraklı uçlarını kesip atınız. Kalan kök kısımlarını alınız.
- 2) Kökleri 30 dakika bol suda ıslayıp 5 defa yıkayıp içinde 1 kahve kaşığı karbonat bulunan bol kaynar suda 5 dakika haşlayıp üstüne soğuk su akıtarak soğutunuz. Başlarını aynı yönde olmak üzere demet demet dizip hafifçe sıkarak bir tabağı çıkarınız.
- 3) Küçük bir kuşhaneye yağı koyup kızdırınız. Etleri ilâve edip 3-4 dakika kavurduktan sonra ateşten alınız.
- 4) Etlerin üzerine ıspanak köklerini başı dışarıya bakar vaziyette daire şeklinde diziniz.
- 5) Soğanları soyup ortadan yararak ilâve edip tuzunu ve suyunu koyup ağır ateşte kapağını kapatarak 2 saat pişirip alt ve üst çevirerek servis yapınız.