



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI ISPANAK (KAHRAMANMARAŞ)

Kahramanmaraş Valiliği
Hacı Ali Özturan

1 kg ıspanak
2-3 yemek kasığı yemeklik yağ
150 g kıyma
1 yemek kasığı karışık salça
1 soğan
Tuz

İspanaklar bol suda yıkandıktan sonra orta irilikte doğranır. Bir tencereye alınarak üzerini kapatacak kadar suyla haslanır.

Bir tencereye yemeklik yağ alınır. Üzerine soğan doğranarak soğanlar pembelesinceye dek kavrulur. Üzerine kıyma ve salça konarak yeterince kavrulur.

Üzerine suyu süzölmüş ıspanaklar konur ve biraz da böyle kavrulur. Sonra tabaklara alınarak servis yapılır. İstenirse üzerine sarımsaklı yogurt konarak servis yapılabilir.

Kıymalı ıspanağın yanında pirinçli ya da bulgurlu pilavlar da bulundurulabilir ama öncelikle ayran bulundurulmalıdır.