KIYMALI ISPANAK

2 bağ ıspanak
1 adet kuru soğan
1, 5 avuç dana kıyma
2-3 diş sarımsak
1-2 yemek kaşığı margarin
1 yemek kaşığı domates salçası
1 avuç pirinç
1 avuç bulgur (kalın pilavlık bulgur)
1 adet havuç
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Ispanakları suda bekletirken 3-4 yemek kaşığı sirke

İlk önce ıspanaklarınızın köklerini kesip atın.
Sonra yapraklarını tek tek ayıklayın sararmış, kötü, üstünde delikler olan yaprakları incecik otları ayıklayın.
Ispanakları 4-5 kere bol suda yıkayın.
En son temiz suyunun içerisine 3 yemek kaşığı sirke koyun.
10 dakika bekletin.
Bu sürenin sonunda ıspanakları sirkeli sudan başka kabın içine alın.
Sirkeli su olan kabın içini bol su ile yıkayın.
Daha önce çıkarttığınız ıspanakların yapraklarını, tekrar bol su ile yıkayın.
Yıkanan ıspanakları süzülmeleri için süzgece alın.
Ispanakları elinizle küçük küçük bölün.
Doğradığınız ıspanaklar bir kenarda dursun.
Yemeğinizi pişireceğiniz tencereye küp küp doğranmış olan soğanları alın.
Daha sonra sarımsakları doğrayın.
Yağınızı da ekledikten sonra 1 yemek kaşığı kıyma ekleyin.
Hepsini kavurun.
Salçasını da ekleyin.
Biraz daha kavurun.
1 çay bardağı da su ekleyin.
Tenceredeki karışımı kaşıkla karıştırın.
Tuz ve karabiberi de ilave edin.
Daha sonra ıspanakları tencereye koyun.
Ispanakların üzerine daha önceden yıkadığınız pirinç, bulgur ve havucu da ekleyerek, tencerenin kapağını kapatın.
Tenceredekileri, kaşık ile karıştırmayın bırakın.
Hepsi, hep beraber biraz çöksünler.
Onlar çökerken siz kalan kıymanıza biraz tuz, biraz karabiber ekleyin yoğurun ve küçük küçük köfteler yapın.
Ispanaklar siz köfteleri yaparken Ispanak sönecektir.
Şimdi nazikçe tencerede ki ıspanağı karıştırın.
En üste de küçük küçük köftelerinizi ekleyin.
Şimdi Ispanağınıza kaynamış, 1-1, 5 su bardağı su ekleyebilirsiniz tabii ki gerekiyor ise.
Pişen kıymalı ıspanağınızı sıcak olarak servis edebilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:156723 • adı:Kıymalı Ispanak • gönderen:Doctor • indirme tarihi:26.05.2024 - 04:41