



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU ETLİ İSPANAK KÖKÜ

1 kg ispanak kökü
1 yemek kaşığı tereyağ
1 yemek kaşığı un
400 gr kuşbaşı kuzu eti
2 adet orta boy soğan
1 adet yumurta
1 yemek kaşığı yoğurt
30 gr margarin
Tuz
Su

Ispanak kökleri iyice temizlenip sıcak suda haşlanır ve bir tepsiye ortası boş kalacak şekilde dizilir.

Ayrı bir kapta yağ eritilip ince kıyılmış soğan ve kuzu eti kavrulur. Pişen etler ispanağın ortasındaki boşluğa konur. 180 dereceye getirilmiş fırında 15 dk pişirilir.

Ayrı bir kapta yumurtanın sarısı, un, limon suyu ve yoğurt karıştırılıp etin üzerine dökülür ve 180 derece fırında 5 dk. Daha pişirilir. Yemeğiniz servise hazır.

