



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ İSPANAK KÖKÜ

- 1 kg ıspanak
- ½ çay bardağı yeşil mercimek
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 soğan
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası

İspanaklarınızı ayıklayıp, kökleri(bıçakla artı işareti yapın,kolay pişer) 2-3 cm boyunda saplarla birlikte doğrayın (Kalan yaprakları kavurup börek içi olarak kullanabilirsiniz) Sebzenizi bolsuda yıkayın. Soğanı yemeklik ince doğrayın, sıvı yağda tencerenizde pembeleşinceye kadar kavurun. Önce ıspanaklarınızı, ardından yıkanmış mercimekleri de üzerine ekleyerek tencerenin kapağını kapatarak ıspanaklarınızın su salmasını bekleyin. Yarım su bardağı sıcak suda erittiğiniz salçalarınızı ıspanaklarınıza ekleyin,yemeğinizin üzerini kapatacak kadar sıcak su ekleyin. Limon ve tuzunu ekleyip, 20-25 dk kısık ateşte mercimekler tam pişinceye kadar pişirin.