



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

PATATESLİ İSPANAK SOTE

500 g ıspanak (ayıklanıp, yıkanmış)
250 g patates (kabukları soyulup, iri zar biçiminde doğranmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
orta boy soğan (ince doğranmış)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 tatlı kaşığı sirke

Islak ıspanakları bir tencereye koyup, tencereyi kapağını sıkıca kapatarak orta ateşe oturtun ve ıspanakları yumuşayınca kadar (2- 3 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, ıspanakları bir süzgeçte süzerek, kabaca doğradıktan sonra, bir kenara bırakın.

Patates parçalarını bir tavaya koyup, üstlerini örtecek kadar su ekleyerek, tuzun yarısını serpin ve tavayı orta ateşe oturtup, suyu birtaşım kaynatın. Kaynayınca ateşi iyice kısıp, patatesleri yumuşayınca (ama parçalanmamalıdır) kadar (5 - 7 dakika) pişirin. Tavayı ateşten alıp, patatesleri bir süzgeçte süzerek, kâğıt mutfak havlusu arasında kurulayın.

Ayçiçek yağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak yağı ısıtın. Yağ ısınınca patatesleri koyup, sürekli karıştırarak ve tavayı sallayarak altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) sote edin. Soğanları ekleyip, karışımı ara sıra karıştırarak 2 dakika pişirdikten sonra, sarımsakları koyup, kırmızıbiber ve karabiberi serpererek, iyice karıştırın. Ispanakları ekleyip, iyice ısıttıktan (yaklaşık 1 dakika) sonra sirkeyi üstüne gezdirerek, kalan tuzu serpin, iyice karıştırıp, tavayı ateşten alarak, patatesli ıspanak soteyi 4 düz tabağa bölüştürün ve servis yapın.

[ML® Patatesli Ispanak için tıklayın](#)