



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEÇELİ İSPANAK KAVURMASI

1,5 kg ıspanak
2 yumurta
3 bardak su
250 gr et
1 kahve kaşığı domates ezmesi
2 çorba kaşığı yağ
2 soğan
2 çorba kaşığı pirinç
tuz
karabiber

İspanağın kökleri kesilerek bol suda yıkanır. Çok kumlu olduğu için kabın suyu iyice akıtılmalıdır. Temiz ıspanaklar, bir tencereye 3 bardak su koyularak kaynar ateşte haşlanır. İspanaklar tencereden çıkarılırken suyu akıtılır. Sonra, bir tahtada bıçakla büyük parçalara doğranır. Diğer taraftan et, kuşbaşı olarak tencereye konur. Soğanlarda dilimlenip yağ ile birlikte koyulur. Az ateşte karıştırılarak kavrulur. Sonra domates ilâve edilir. Onunla da bir iki defa karıştırılır. Eti, örtecek kadar su konularak, temizlenmiş pirinç te atılır. Artık karıştırılmaz. Suyu azalincaya kadar pişirilir. Servis yapılmadan önce, yumurtalar kırılarak sarısıyla beyazı iyice çarpılır. Sonra yağ eritilerek üstüne dökülür. Yumurtanın akı hafif ateşe tutularak çok az pişirilir, sonra da ıspanağın ortasına konur. Yumurtanın sarkan uçları ıspanağın üzerine kapatılarak tabağa serilir ve servis yapılır.