



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAP AŞI (ISPARTA)

1 kg Ispanak Sapı
250 gr Kıyma
2 Adet Yumurta
1 Çorba Kaşığı Salça
1 Çorba Kaşığı Sıvı Yağ
1 Çorba Kaşığı Tereyağı
Karabiber
Tuz
1 Su Bardağı Su

Ispanaklar temizlenerek saplarının kalın kısmı ayrılır. Yumuşayınca kadar suda haşlanır. Haşlanan ıspanak saplarının suyu süzülür ve ince ince doğranır. Yayvan bir tencerede sıvı yağ ve tereyağı eritilerek içine kıyma vesoğan ilave edilir. Bir süre kavrulduktan sonra üzerine doğranmış ıspanak sapları ile salça da ilave edilerek kavrumaya devam edilir. Suyu katılarak 15-20 dakika pişmesi için beklenir. Pişmesine yakın, üzerine yumurta kırılır ve tuz ilave edilir. Yumurtalar karıştırılmadan kapağı kapatılır. Ocağın altı kapatılarak biraz dinlendirilir. Üzerine limon sıkılarak, sarımsaklı yoğurtla beraber servis yapılır.

Not: Mevsimine göre özellikle ilkbaharda ovalarda yetişen güneyik, karakavruk, kalgan, toklu başı, sirken gibi otlarla da pişirilebilir. İsteğe bağlı olarak bulgurlusu da yapılabilir.

