



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTLÜ İSPANAK (KONYA)

Nermin Erkoyuncu

Ispanak 500 gram (ayıklanmış)
Yumurta 2 adet
Tereyağı (erimiş) 5 yemek kaşığı
Tuz 1 tatlı kaşığı
Soğan 1 büyük boy
Yoğurt (süzme) 1 su bardağı
Kırmızıbiber ½ tatlı kaşığı
Su ½ su bardağı
Su 2 su bardağı
Sarımsak 2 diş
Süt 2 su bardağı
Tuz ½ tatlı kaşığı

Ispanakları yıka, çok az su ile haşla, sık ve doğra. Yağla soğanı pembeleştir. Ispanağı ilave et, kavur. Kırmızıbiber ve su koy, kaynat. Süt ilave et pişir. Yumurtaları kır, yumurtalar pişince tuz koy, kapat. Yoğurdu sulandır. Sarımsakları tuz ile ez, yoğurda karıştır. Yoğurdu ıspanakların üzerine gezdir.

