



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TARATORLU KUZU İSPANAK

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

400 g kuzu ispanak, ayıklanmış, yıkanmış

½ tatlı kaşığı tuz

Ceviz Taratoru için:

100 g ceviz içi, çekilmiş

40 g bayat ekmek içi, ufalanmış

4 diş sarımsak, ezilmiş

40 ml limon suyu

½ tatlı kaşığı tuz

1/3 tatlı kaşığı karabiber

50 ml su

30 ml zeytinyağı

İspanağın yapraklarını saplarından ayırın ve bir kâseye koyun. Tuzla karıştırın. Saplarını ve köklerini başka bir tarifte (börek gibi) kullanmak için ayırın.

Ceviz, ekmek, sarımsak, limon suyu, tuz ve biberi mutfak robotuna koyun.

Malzemeleri hamur olana dek karıştırın ve su ekleyerek sosu biraz inceltin.

Mutfak robotu çalışırken zeytinyağını ekleyerek karıştırmaya devam edin.

Hazırladığınız taratoru ispanakla karıştırarak servis edin.

Not: Tarator yapımında ceviz yerine kabuğu soyulmuş fındık, tatlı badem veya dolmalık fıstık kullanılabilir.

Tarator, ızgara balık, midye tava, kalamar tava, taze semizotu yaprakları veya haşlanmış ispanakla birlikte servis edilir. Salatalık, haşlanmış karnabahar veya semizotuyla da sunulabilir.

