TERBİYELİ ISPANAK KÖKÜ

Malzemesi
1,5 kg. ıspanak
200 gr. kuşbaşı kuzu eti
2 kaşık yağ
2 baş soğan
1,5 bardak su
Tuz
Karabiber
TERBİYE İÇİN:
1 yumurta sarısı
1 ya da 1/2 limon suyu
1 çay bardağı su

Ispanak köklerinin uçlarını küçük küçük kesip temizleyin ve yapraklarını bir başka yemekte kullanmak üzere (örneğin börek, püre, kavurma vb.) ayırıp elde ettiğiniz köklü sapları iyice yıkayın; sonra süzün.
Kuşbaşı eti yıkayarak bir tencereye koyun ve orta ısılı ateşte suyunu çekene kadar tutun. Su azalınca ince doğranmış soğan ve yağ koyun. Hepsini birlikte hafifçe kavurun ve üzerini örtecek kadar su koyup tuz atın. Ateşi biraz hafifleterek pişirin. Ayıkladığınız ıspanak köklerini bir defa daha sudan geçirip doğrayın ve yemeğe katıp pişirin.
Yemek henüz kaynar durumdayken yumurta sarısını porselen ya da cam bir çanakta bir ya da yarım limonun suyuyla çırptıktan sonra bir çay bardağı soğuk su karıştırıp kaynar yemeğe hızla katın. Terbiyenin pıhtılaşmadan tam olarak karışmasını sağlamak için hazırlanan terbiyeye önce kaynar yemek suyundan kepçeyle karıştırmanız yerinde olur.

© lezzetler.com tarif no:24316 • adı:Terbiyeli Ispanak Kökü • gönderen:HAydın • indirme tarihi:21.05.2024 - 03:20