



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

TERBİYELİ İSPANAK 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

İspanak 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 ısı 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 çırpıttıktan 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.