



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ İSPANAK KÖKÜ

MALZEMESİ:

1 orta boy soğan (rendelenmiş)
5 çorba kaşığı SANA
500 gr. kuzu veya dana kuşbaşı
tuz, karabiber (arzuya göre)
2 kg. kalın saplı taze ıspanak
2 yumurta
2 çorba kaşığı limon suyu

3 çorba kaşığı SANA, soğan, et, tuz ve biberi bir tencereye koyun. Kapağını kapatıp arasıra karıştırarak orta harerette 20-25 dakika pişirin. Ateşten alın. (Eğer etler sert ise biraz daha su ilave edip 15 dakika kaynatın) Ispanakları atın. Çok topraklı kılcal kökleri kesin.

Ancak köklerin kullanacağınız pembe kısımlarına dokunmayın. Sonra bu pembe kök kısımlarını 6-8 cm. boyunda saplardan kesin. Soğuk suya yatırın. İyice temizlenene kadar bir kaç su yıkayın. Yapraklarını başka bir yemekte kullanmak üzere saklayın. Etleri, piştikleri tencerenin ortasına toplayın. Kökleri etlerin etrafına yerleştirin. Kökleri sote ederken kalan 1/2 bardak suyu üzerine gezdirin. Yeteri kadar kalmamışsa normal su ilave edin. Kapağını kapatıp 5 dakika harlı ateşte 25-30 dakika hafif ateşte pişirin.

Hazır olunca et ve ıspanak köklerinin şeklini bozmadan yemeğin suyunun 3/4'ünü süzdürün. Sonra servis tabağını tencerenin üstüne kapatıp tencereyi çabucak ters çevirerek yemeği tabağa aktarın. Küçük bir tencerede yumurtaları çırpın. Limon suyunu katın. Çok hafif ateşe koyun ve 3/4 bardak ıspanak ve et suyunu devamlı karıştırarak ağır ağır yumurtalara yedirin.

Terbiye koyulaşınca kadar 10-15 dakika pişirin. Terbiyeyi ıspanak kökü ve etlerin üzerine dökün. Derhal servis yapın. Arzu ederseniz SANA'da yakılmış kırmızı biber sosu ile süsleyebilirsiniz.

