



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ İSPANAK KÖKÜ

1 paket Banvit Hindi Kalça Kuşbaşı
2 kg ıspanak
2 orba kaşığı zeytinyağı
2 adet orta boy soğan (ince kıyılmış)
300 ml su
2 adet yumurtanın sarısı
1 adet limonun suyu
1 orba kaşığı un
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövölmöş)

İspanakları temizleyin. Yaprak, sap ve kök kısımlarını ayırın. Sap ve kökleri arzu ettiğiniz uzunlukta kesin. Bol kaynar suda 1-2 dak. haşlayıp, süzöün.

Zeytinyağını kalın dipli ve yayvan bir tencerede ısıtıp, soğanları katın. Orta ateşte ve karıştırarak, soğanlar yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 2-3 dak. soteleyin.

Hızlı ateşte ve karıştırmaya devam ederek etleri ekleyip, 2-3 dak. daha soteleyin.

Tencereyi hafifçe sallayarak malzemeyi yayın. Üzerine ıspanak köklerini yerleştirin. 100 ml su gezdirip, tuz ve karabiber serpin. Kısık ateşte, etler yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 15-20 dak. pişirin.

Yumurta sarısı, limon suyu ve unu iyice çırpın. ırpımayaya devam ederek ve yavaş yavaş kalan suyu akıtıp, yedin.

Tencereyi hafifçe sallayarak, limonlu suyu yavaş yavaş ıspanak köklerinin üzerine gezdirin. Kısık ateşte 3-4 dak. daha ısıtın. Sıcak servis yapın.

[ML® Terbiyeli İspanak orbası \(görsel\)](#)

