



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TERBİYELİ İSPANAK KÖKÜ

1 kilo ıspanak  
Yarım limon  
3 kaşık yağ  
3 bardak et suyu  
3 baş soğan  
Yeteri kadar tuz

İspanak kökleri üç, parmak uzunluğunda kesilir. Uçları temizlenir, bıçakla birkaç yerinden yarılr. Böylelikle temizlenme bitirilir. (Geriye kalan yapraklar kavurma ya da pirinçle birlikte kullanılabilir.) Bir kap içinde yeteri kadar yağla, iyi yıkanmış ıspanak kökleri öldürülür. Pişecek kaba konur, üç bardak et suyu, yağ, temizlenmiş bütün soğan, tuz konur yarım limon sıkarak pişirilir. Bir kap içinde yumurta sarısı ile iki kaşık soğuk ya da kaynamış ıspanağın suyu konur. Yumurta vurma teliyle ateşte pişirilir, ıspanağın üzerine dökülür. İspanağın üzerinden bütün soğanlar alınır ve böylece servis yapılır.

[ML® İspanak Kökü Kuşane için tıklayın](#)

