



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ İSPANAK

1500 gr. İspanak
1 Bardak su
250 gr. Kuşbaşı et
2 Bardak et suyu
1 Soğan
2 Yumurta
3 Kaşık sade yağ
1 Limon
1 Kahve kaşığı karabiber
tuz.

Kuşbaşı eti, rendelenmiş soğan, yağla suyunu çekinceye kadar pişimi. Karabiber, 1 bardak su katıp 40-45 dakika pişirip indirin. İspanakların saplarını uzunca keserek alın. 20 dakika haşlayın.

Çıkarıp süzün. Sonra etleri tencerenin ortasına toplayın, etrafına ispanakları yerleştirin, 2 bardak et suyu katın ve iyice pişirin. Suyunu ayırıp et ve köklerin durumunu bozmadan tabağa alın. 2 yumurtayı çırıp 1 limonun suyunu katın.

Hafif ateşe koyup karıştırmaya devam edin. Öte yandan ayırdığınız ispanak suyunun üç çeyrek bardağını karıştırarak katın, boza kıvamına gelinceye kadar pişirin. Yemeğin üstüne dökün.
