



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ İSPANAK

Malzemeler:

Yarım kilogram ıspanak kökü. (yapraklarından ayrılacak ve sadece kökü kullanılacak),
2 adet orta büyüklükte kuru soğan,
150 gram yağsız dana kıyma,
1 adet orta büyüklükte domates,
1 yemek kaşığı tereyağı veya margarin,
yeterince tuz,
istenilen oranda karabiber ve yenibahar.

Terbiyesi için malzeme:

1 adet yumurtanın sarısı
1 yemek kaşığı limon suyu

Hazırlanışı:

İspanakların yapraklarını ayırarak kaldıralım. Köklerini bol su ile iyice yıkayıp ayıklayalım. Köklü ve dallı kısımlarını doğramadan bekletelim. Tencerede tereyağını veya margarini eritip, küp şeklinde doğranmış soğanları ve 150 gram yağsız dana kıymayı ekleyerek 2-3 dakika kadar kavuralım. Domatesin kabuğunu soyarak nohut iriliğinde doğrayıp, ekledikten sonra 2-3 dakika kadar daha (suyunu çekene kadar) kavuralım. Tuzunu ve istediğimiz oranda baharatını ekleyerek tencereyi ocağın üstünden indirelim. İspanağın köklerini bir tencereye alalım. Üzerine kıymalı harcı gezdirip 1 su bardağı sıcak su ekleyelim. İspanak kökleri diriliğini kaybedene kadar hafif ateşte ağır ağır pişirelim. Yumurta sarısını limon suyu ile iyice çırpalım. Yemeğin suyundan 3 kaşık ekleyip, terbiyenin biraz daha incelmesini sağlayalım. Terbiyeyi yemeğin üzerine gezdirelim. İspanak köklerini 5-6 dakika kadar daha terbiyesi ile pişirip ocaktan alalım. Ilık olarak servise sunalım.