



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YOĞURTLU İSPANAK KAVURMASI

2500 Gr. Ispanak  
2 Bardak et suyu  
7 Soğan  
2 Kahve kaşığı karabiber  
2 Bardak yoğurt  
5 Diş sarımsak  
5 Çorba kaşığı sade yağ  
2 Tatlı kaşığı tuz.

Bir tencereye kökleri kesilerek atılmış, iyice yıkanmış ıspanakla su konulduktan sonra 20 dakika haşlayın. Sonra suyu süzün, avuçla sularını sıkarak çıkarın ve doğrayıp bir kenara bırakın. Başka bir tencereye ölçülerine göre sadeyağ, küçük küçük doğranmış soğanları koyun. Soğanları 6-7 dakika kavurun, tencereye tuz ile haşlayıp kıyılan ıspanakları da ilâve ederek durmadan karıştırmak suretiyle 20 dakika kavurun. Ispanaklara et suyu dökün ve iyice pişip, suyunu çekip kuru bir hale gelinceye kadar hafif ateşte pişirin. Bu iş bitince karabiber katarak karıştırın ve bir tabağa alarak üzerine çatalla çalkalanmış ve içine dövülmüş sarımsak katılmış ya da sarımsaksız yoğurt dökerek servis yapın.