



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU ISPANAK KAVURMASI

Malzeme :

1,5 kilo ıspanak

8 baş soğan

2 küçük paket yağ

Yarım kilo yoğurt

2 çay kaşığı karabiber «Arzuya göre kırmızı biber de olabilir»

6 diş sarımsak

Yapılışı:

Kökleri kesilip ayıklanmış ve iyice yıkanmış ıspanaklar bir tencereye konup üzerlerini örtecek kadar su ilâve edilerek 15 dakika kadar haşlanır. Sonra suyu süzülüp sıkılarak bir tahta üzerinde iyice kıyılıp bir kenara konur. Bir tencereye yağ ve ince doğranmış soğanlar konarak 5 dakika kadar kavrulur. Sonra buna haşlanıp kıyılmış ıspanaklar ve tuz ilâve edilip 15-20 dakika kadar bir tahta kaşıkla mütemadiyen karıştırılarak kavrulur. Sonra bu kavrulmuş ıspanakların üzerine iki bardak kadar su ilâve edilip ıspanaklar suyunu çekene kadar orta ateşte pişirilir. «Katılacak olan bu suyun eğer var ise et suyu veya tavuk suyu olması tercih edilir.» İndirileceğine yakın kara veya arzuya göre kırmızı biberi de ilâve edilerek tabağa alınıp, üzerine içinde dövülmüş sarımsak bulunan yoğurt dökülerek servis yapılır.