



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI İSPANAK KÖKÜ

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

2 kg körpe ıspanak  
150 ml zeytinyağı  
1 adet büyük boy soğan, ince doğranmış  
1 tatlı kaşığı toz şeker  
1 tatlı kaşığı tuz

İspanakları bol suda yıkayın. Yapraklarını dip kısmından keserek başka bir yemekte kullanmak üzere ayırın. İspanağın kök ve saplarını 2-3 parmak genişliğinde kesin, tekrar bol suda yıkayarak süzgece alın.

Zeytinyağını bir tencerede ısıtın, soğanı ilave edin ve sararıncaya kadar kavurun.

Ardından ıspanak kökünü, tuz ve şekeri ilave edin. Kendi suyunda kısık ateşte pişirin. Suyunu çekerse az miktarda (100 ml kadar) su ilave edin ve ıspanak kökleri yumuşayınca ocaktan alın.

Soğuduktan sonra sade olarak veya üzerine sarımsaklı yoğurt koyarak servis edin.

Not: İspanak yaprakları soğanla kavrularak yumurtalı ıspanak hazırlanabilir veya börek harcı olarak kullanılabilir. İspanak kökü pişirilirken 1 çorba kaşığı yıkanıp ıslanmış ve süzölmüş pirinç eklenebilir. İspanak Türk mutfağında çok çeşitli şekillerde kullanılan bir sebzedir. Yapraklarından yemek yapılmasının yanı sıra, gözlemelere ve börek içlerine girer. Yapraklar kullanıldıktan sonra sap ve kök kısımları ziyan edilmez. Hatta yapraklar, sap ve kök bütün kalacak şekilde kesilir, kök ve sap kısmı ayrıca pişirilir. İspanağın kök kısmının tatlımsı bir tadı vardır ve soğanla zeytinyağı pişince son derece özel bir yemek olur.

