



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI YOĞURTLU İSPANAK KAVURMA

Malzemeler :

İspanak 3 Demet

Orta boy soğan 2 Adet

Komili Sızma zeytinyağı 5 Çorba Kaşığı

Haşlanmış pirinç veya kepekli pirinç ½ Su Bardağı

Sarımsak 3 Diş

Muskat rendesi

Su 1 Su Bardağı

Tuz-çekilmiş karabiber

Sosu İçin :

Yoğurt 250 Gr

Sarımsak 2 Diş

Tuz

YAPILIŞI:

1- Bir tencereye; kökleri ayıklanmış ve iyice yıkanmış 3 demet ıspanak ile üstlerini kaplayacak kadar su koyup, ıspanakları 20 dakika haşlayın, suyunu süzün, iki avuç içinde iyice sıkarak sularını çıkardıktan sonra, kıyın ve bir tarafa bırakın. Soğanları yemeklik doğrayıp, sarımsakları kıyın. Ayrı bir tencerede ayıklayıp, yıkadığınız pirinci haşlayın.

2- Sonra bir tencereye; Komili Sızma zeytinyağını koyup, kızdırın, daha sonra içine soğanları ve kıyılmış sarımsakları koyarak , 6-7 dakika kavurun; soğanlara; 1 tatlı kaşığı tuz ile, haşlanmış ve kıymış olduğumuz ıspanakları da katarak , devamlı karıştırarak 20 dakika kavurun; ıspanaklara 1 bardak da su yu katıp, ıspanaklar suyunu iyice çekinceye kadar kısık ateşte pişirin.

3- Suyunu çekince; haşlanmış pirinci, çekilmiş karabiber, muskat rendesi, tuz koyarak karıştırın ve bir tabağa alarak , üstlerine çatalla çalkanmış ve arzu edilirse içine dövülmüş 2 diş sarımsak ,tuz katılmış 250 gr yoğurt döküp ılık olarak servis yapın.