



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Müteväzi Lezzetler® Azərice Yemək Tərifləri

Çəmən kababı

Çimen Kebabı



- 1 Dəstə ispanaq
- 250 qr bonfile ət
- 3 Yemək qaşığı duru yağ
- 1 Qəhvə fincanı süd
- 1 Ədəd balaca quru soğan
- 2 Yemək qaşığı qatıq
- 1 Şəkər qaşığı duz
- 1 Çay qaşığı qara bibər

- # Qatıq, rəndə quru soğanla bərabər qarışdırılır, Üzərinə quş başı doğranan bonfile əlavə olunur, soyuducuda ən az 2 saat dinləndirilir.
- # İspanaq az suda xaşlanır: suyu süzülür, bir məcməyiə qoyulur, üzərinə süd və yağ əlavə olunur, kəsik alovda 5-10 dəqiqə çevrilir, duz əlavə olunur.
- # Marinette dinlənən ət bir teflon tavada, 2 qaşığı yağda qovrulur, bişməsinə yaxın duz və qara bibər əlavə olunur.
- # Bu kabab 2 porsiyon hazırlandığı üçün, yarısı servis qabına qoyulur, üzərinə ispanağın yarısı qoyulur və ət görülməyəcək şəkildə bağlanır.
- # İsti olaraq servis yapılır.

Not: Marinet, təbiiyə mənasındadır, yəni ətə ləzzət və yumuşaqlıq qazandırmaq üçün yapılan işləmlərin əsəsidir.