



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

ISPANAKLI ILBIR



- 1 Demet ıspanak
- 1 Adet orta boy kuru soğan
- 5 orba kaşığı sıvıyağ
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 4 Adet yumurta
- 5 Su bardaęı su
- 4 orba kaşığı sirke
- Üzeri için;
- 1,5 Su bardaęı yoęurt
- 4 Diş sarımsak

- # Ispanak yıkanır, süzölür. Bütün olarak çukur, küçük bir tencereye konur, kapağı kapatılır, çok kısık ateşte kendi buharı ile yarım saat pişirilir. Daha sonra robottan geçirilerek püre yapılır.
- # Tencereye sıvıyağ konur, ısınınca ince doğranmış kuru soğan ve tuz eklenir. Soğanlar şeffaflaşana kadar kavrulur.
- # Kavrulmuş soğanın üzerine ıspanak püresi ilave edilir, 5 dakika daha beraber kavurarak pişirilir. Ocaktan alınır, bir tencereye konur.
- # Derin bir tencereye 5 su bardağı su, yarım tatlı kaşığı tuz ve 4 çorba kaşığı sirke konur, kaynatılır.
- # Tam kaynama noktasına gelince, suya yumurta kırılır. (Yumurtalar bir birine deymeyecek şekilde 4 yumurta kırılabilir.)
- # Bu arada hazırlanan ıspanaklı karışım, dört tabağa pay edilir.
- # Sertleşen yumurta kevgirle sudan alınır, ıspanağın üzerine yerleştirilir. En son sarımsaklı yoğurt yumurtanın üzerine gezdirilir.
- # Ispanaklı ılbırın üzerine arzuya göre kırmızı pul biber serpilir, servis yapılır.

Not: Ispanak püre haline getirilmeden de kıyılarak ılbır hazırlanabilir.