



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

İspanaq Kökü Quşxana

İspanak Kökü Kuşhane



1 kq. ispanağın sap və kök qisimi
Yarım kq. toyuq quşbaşı
2 Ədəd orta boy quru soğan
1 Çay stəkanı duru yağ
1,5 Şiriniyyət qaşığı duz
Tərbiyəsi Üçün;
1 Çay stəkanı süd
1 Ədəd yumurta
1 Şorba qaşığı un

- # İspanaqların sap və saçaqsız kök qisimləri qalacaq şəkildə ayırd ediyər, yuyunar. Sap qisimləri 2 barmaq qalınlığında doğranar.
- # Yeməli doğranmış quru soğan duru yağda qovrular. Soğan yumşalınca quşbaşı doğranmış toyuq əti əlavə edilər.
- # Toyuq əti sununu salıb çəkində hazırlanan ispanaq sap və kökləri əlavə olunar, 10 dəqiqə qədər qapaqsız qovurduqdan sonra duz və 1 su stəkanı isti su qatılar.
- # Qazanın qapağı bağlanılır, ocaq batıq mövqeyə nizamlanar, 15 - 20 dəqiqə bişirməyə buraxılar.
- # Bu vaxt süd, yumurta və un yaxşıca çırpılaraq tərbiyə hazırlanar.
- # Bişən yeməyin sunundan 2 - 3 şorba qaşığı tərbiyəyə əlavə olunar, yaxşıca qarışdırılar.
- # Tərbiyə ispanaq kökü quş xanaya birdən tökülər, bir neçə dəqiqə bişirilər, ocaqdan alınar.
- # İsti olaraq xidmətə təqdim edilər.

Not: İspanaq kökü quş xana yazarın nənəsinə aid köhnə bir tərifdir.