



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

İstavrit Dolması

İstavrit Dolması



1,5 kq iri istavrit
1 Dəstə ispanaq
1 Ədəd orta boy quru soğan
5 Çorba qaşığı zeytunyağı
1 Ədəd yumurta
2 Dilim bayat çörək içi
1 Ədəd limon qabığı rəndəsi
1 Şiriniyyat qaşığı duz
1 şiriniyyat qaşığı qara bibər

- # İstavritlər təmizləner, yuyunar, süzgəcə çıxarılır. İspanaqlar təmizləner, yuyunar.
- # Tavaya 3 çorba qaşığı zeytunyağı qoyular. Orta atəşdə istiləncə incə qiyılmış soğan atılar.
- # Soğan çəhraylaşınca incə qiyılmış, çiy ispanaq atılar. Solana qədər qovrulur. Duz və qara bibər əlavə olunur.
- # İspanaqlı qarışıq soyuyunca üzərinə çirpılmış yumurta, rəndə limon və parçalanmış çörək içi qatılar, qarışdırılır.
- # İstavritlərin içinə kifayət qədər ispanaqlı iç qoyular. İki yüzünə qalan zeytunyağı sürtülər. Yağlanılmış nimçəyə düzülər.
- # Nimçə əvvəldən isidilmiş 200 dərəcə sobaya verilər. İstavritlər qızarana qədər bişirilər.
- # Limon və cəfəri yoldaşlığında xidmətə təqdim edilər.

Not: İspanağın ehtiva etdiyi mineral və vitaminlərin suda itməməsi üçün, qaynadılaraq istifadə edilməsi tövsiyə edilməz.