



Épinard Basti

Ispanak Basti



1 botte d'épinards (750 g)
250 gr de viande d'agneau
1 gros oignon
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
1 tasse d'huile de tournesol
½ cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel

- # Faites cuire l'oignon râpé dans l'huile.
- # Rajoutez de la viande, puis laissez cuire jusqu'à qu'il absorbe son liquide. Rajoutez de la pâte de tomate puis tournez quelques minutes.
- # Coupez les épinards lavés avec leur tiges. Saupoudrez du sel puis prenez entre vos mains jusqu'à qu'il se détendent.
- # Saupoudrez un peu de sel et de poivron noir dans le mélange de viande. Étalez dans le fond de la casserole.
- # Placez les épinards en pressant. Fermez la casserole sans rajouter d'eau. Laissez cuire à basse température pendant 20 minutes.
- # Retirez du feu puis laissez reposer pendant ½ heure.
- # Fermez une assiette avec côté, sur la casserole puis tournez.

N-B; Les casseroles utilisés doivent avoir un fond plat.