



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Borani di Spinaci

Ispanak Borani



2 mazzetto di spinaci  
350 gr di carne tagliata in cubo  
1 cipolla  
1 bicchiere di ceci  
1 cucchiaino di burro  
3 cucchiaini olio vegetale  
1 tazza di yogurt  
1 cucchiaino di sale  
1 bicchiere d'acqua

# I ceci si bagnano da una notte prima. Il giorno dopo si puliscono affinché diventano morbidi. Gli spinaci si lavano e poi si filtrano e tagliano infine. Le cipolle si macinano.

# Nella pentola si mettono le carne quando inizia a cucinare si aggiungono burro ed olio vegetale.

# Quando si scioglie il burro aggiungi la cipolla tagliata e si coperta il coperchio si lascia a cucinare circa per quarto d'ora.

# Poi si aggiungono gli spinaci che si miscelano il coperchio ricoperta e continua a cucinare finché gli spinaci diventano morbide.

# Ultimamente si aggiungono ceci. In questo momento l'acqua verde di spinaci e l'acqua si miscelano bene con yogurt e sale.

# Poi la miscelata preparata si goccia sopra di carne e si miscelano bene si cucina per una schiumata.

# Servirsi in caldo.

**Nota:** Borani si prepara quasi in tutte le zone d'Anatolia pero preparazione di questa ricetta è di Antakya.