



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı 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 cucchiaio 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 diventino 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.