



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

Борани со шпинатом

Ispanak Borani



2 пучка шпината
350 гр. филе баранины
1 луковица
1 стакан нута
1 ст.л. слив. масла
3 ст.л. растит. масла
1 чашка сцеженного йогурта
1 ч.л. соли
1 стакан воды

- # Нут с вечера замочить в воде. На следующий день сварить до готовности. Шпинат помыть и порезать шириной в 2 пальца. Лук мелко порубить.
- # Мясо порезать кубиками, положить в кастрюлю, когда мясо даст сок добавить слив. и растит. масло, помешать.
- # Затем добавить лук, крышку закрыть, готовить на медленном огне 15 минут.
- # Добавить шпинат, перемешать, закрыть крышкой, готовить пока шпинат изменит цвет.
- # Затем добавить нут, закрыть крышкой, готовить несколько минут. Сок который появится слить в йогурт, добавить воду и соль, хорошо взбить.
- # Тоненькой струйкой добавить йогурт в кастрюлю, перемешать и довести до кипения.
- # Подавать горячим.

Блюдо известно во многих районах Анатолии. Данный рецепт принадлежит г. Антакья.