



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.