



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

---

## Блюдо из шпината

Ispanak Basti



750 гр. шпината  
250 гр. филе баранины  
1 крупная луковица  
1 ст.л. томатной пасты  
0,5 стакана растит. масла  
0,5 ч.л. черного перца  
1 ч.л. соли

- # Мелко рубленный лук пассировать в масле до золотистого цвета.
- # Добавить порезанное кубиками мясо, готовить пока испарится жидкость. Добавить томатную пасту, помешивать несколько минут.
- # Шпинат промыть, порезать вместе с стеблями. Немного посолить и помять немного руками.
- # В мясо добавить соль и черный перец, разравнять по дну кастрюли.
- # Положить сверху шпинат, немного прижимая к мясу, воду не добавлять, закрыть крышкой. Готовить на медленном огне 20 минут.
- # Снять с огня, дать настояться 30 минут.
- # Затем кастрюлю накрыть тарелкой и перевернуть содержимое в тарелку.

Для приготовления этого блюда рекомендуется использовать кастрюлю с плоским дном.