



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler  Mutluluklar Diler

ISPANAK BORANI



2 demet ispanak
350 gr kuzu kuşbaşı
1 adet kuru soğan
1 su bardağı nohut
1  orba kaşığı tereyağı
3  orba kaşığı sıvıyağ
1 kase süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı su

- # Nohut akşamdan ıslatılır, ertesi günü yumuşayana kadar haşlanır. Ispanaklar yıkanır, suyu süzülünce 2 parmak eninde doğranır. Soğan ince kıyılır.
- # Tencereye doğrudan kuşbaşı et konur. Biraz pişmeye başlayınca tereyağı ve sıvıyağ eklenir.
- # Yağlar karışınca soğan atılır. Kapak kapatılır. 15 dakika kadar kısık ateşte pişirilir.
- # Sonra ispanaklar eklenir, karıştırılır. Kapak tekrar kapatılır. Ispanaklar sönene kadar pişirilir.
- # Daha sonra nohut eklenir. Bu arada ispanaktan çıkan yeşil su ve su yoğurda ilave edilir, tuz da katılır, iyice çırpılır.
- # Pişmekte olan yemeğe incecik akıtılarak eklenir. Karıştırılır ve bir taşım pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Borani, Anadolu'nun bir çok yerinde hazırlanır. Bu tarif Antakya usulud r.