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

ISPANAKLI ÇILBIR



1 Demet ıspanak
1 Adet orta boy kuru soğan
5 Çorba kaşığı sıvıyağ
1 Tatlı kaşığı tuz
4 Adet yumurta
5 Su bardağı su
4 Çorba kaşığı sirke
Üzeri İçin;
1,5 Su bardağı yoğurt
4 Diş sarımsak

Ispanak yıkanır, süzülür. Bütün olarak çukur, küçük bir tencereye konur, kapağı kapatılır, çok kısık ateşte kendi buharı ile yarım saat pişirilir. Daha sonra robottan geçirilerek püre yapılır.
Tencereye sıvıyağ konur, ısınınca ince doğranmış kuru soğan ve tuz eklenir. Soğanlar şeffaflaşana kadar kavrulur.
Kavrulmuş soğanın üzerine ıspanak püresi ilave edilir, 5 dakika daha beraber kavurarak pişirilir. Ocaktan alınır, bir tencereye konur.
Derin bir tencereye 5 su bardağı su, yarım tatlı kaşığı tuz ve 4 çorba kaşığı sirke konur, kaynatılır.
Tam kaynama noktasına gelince, suya yumurta kırılır. (Yumurtalar bir birine deymeyecek şekilde 4 yumurta kırılabilir.)
Bu arada hazırlanan ıspanaklı karışım, dört tabağa pay edilir.
Sertleşen yumurta kevgirle sudan alınır, ıspanağın üzerine yerleştirilir. En son sarımsaklı yoğurt yumurtanın üzerine gezdirilir.
Ispanaklı çılbırın üzerine arzuya göre kırmızı pul biber serpilir, servis yapılır.

Not: Ispanak püre haline getirilmeden de kıyılarak çılbır hazırlanabilir.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 959 | Adı: Ispanaklı Çılbır | İndirme tarihi: 29.03.2024 - 09:34