



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevezı Lezzetler Mutluluklar Diler

ÇİMEN KEBABI



- 1 Demet ispanak
- 250 Gr. bonfile et
- 3 orba kaşığı sıvıyağ
- 1 Kahve fincanı süt
- 1 Adet küçük kuru soğan
- 2 orba kaşığı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı karabiber.

- # Yoğurt, rende kuru soğan birlikte karıştırılır. zerine kuşbaşı doğranan bonfile eklenir, buzdolabında en az 2 saat dinlendirilir.
- # Ispanak az suda haşlanır, suyu süzülür, bir tencereye konur, üzerine süt ve yağ ilave edilir, kısık ateşli ocakta 5 - 10 dakika çevrilir, tuz eklenir.
- # Marinette dinlenen et bir teflon tavada, 2 kaşık yağda kavrulur, pişmesine yakın tuz ve karabiber eklenir.
- # Bu kebab 2 porsiyon hazırlandığı için, yarısı servis tabağına konur, üzerine ispanağın yarısı konur ve et görülmeyecek şekilde kaplanır.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Marinette, terbiye anlamındadır, yani ete lezzet ve yumuşaklık kazandırmak için yapılan işlemlerin genel adıdır.