



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

## ISPANAK BORANI



2 demet ispanak  
350 gr kuzu kuşbaşı  
1 adet kuru soğan  
1 su bardağı nohut  
1 çorba kaşığı tereyağı  
3 çorba 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 süzlnce 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 usulüdür.