ISPANAK BORANİ

2 demet ıspanak
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 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 ıspanaklar eklenir, karıştırılır. Kapak tekrar kapatılır. Ispanaklar sönene kadar pişirilir.
Daha sonra nohut eklenir. Bu arada ıspanaktan 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 usuludür.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 1593 | Adı: Ispanak Borani | İndirme tarihi: 15.08.2025 - 19:33