ISPANAK BASTI

1 demet ıspanak (750 gr)
250 gr kuzu kuşbaşı
1 adet iri kuru soğan
1 çorba kaşığı salça
1 çay bardağı ayçiçek yağı
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Önce ince kıyılan soğan ayçiçek yağında pambeleşene kadar kavrulur.
Üzerine et eklenir, suyunu bırakıp çekene kadar pişirilir. Salça konur, bir kaç dakika çevrilir.
Bu arada yıkanmış ıspanaklar saplarıyla birlikte doğranır. Sonra biraz tuz serpilir ve gevşeyene kadar ovulur.
Etli karışıma az tuz ve karabiber serpilir. Tencerenin dibine düzgün bir şekilde yayılır.
Üzerine ıspanaklar biraz bastırarak yerleştirilir. Su konmaz kapak kapatılır.Kısık ateşte 20 dakika pişirilir.
Ateşten aldıktan sonra yarım saat dinlendirilir.
Daha sonra kenarlı bir tabak tencerenin üzerine kapatılır ve ters çevrilir.

Not: Ispanak bastı için kullanılan tencereler düz tabanlı olmalıdır.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 1710 | Adı: Ispanak Bastı | İndirme tarihi: 02.07.2025 - 16:27