



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

ISPANAK BASTI



1 demet ispanak (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 ispanaklar saplarıyla birlikte doğranır. Sonra biraz tuz serpilir ve gevşeyene kadar ovulur.
- # Etili karışıma az tuz ve karabiber serpilir. Tencerenin dibine düzgün bir şekilde yayılır.
- # Üzerine ispanaklar 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.