



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

## ISPANAK KÖKÜ KUŞHANE



1 kg. ispanağın sap ve kök kısmı  
Yarım kg. tavuk kuşbaşı  
2 Adet orta boy kuru soğan  
1 Çay bardağı sıvıyağ  
1,5 Tatlı kaşığı tuz  
Terbiyesi için;  
1 Çay bardağı süt  
1 Adet yumurta  
1 Çorba kaşığı un

- # Ispanakların sap ve saçaksız kök kısımları kalacak şekilde ayıklanır, yıkanır. Sap kısımları 2 parmak kalınlığında doğranır.
- # Yemeklik doğranmış kuru soğan sıvıyağda kavrulur. Soğan yumuşayınca kuşbaşı doğranmış tavuk eti ilave edilir.
- # Tavuk eti suyunu salıp çekince hazırlanan ıspanak sap ve kökleri eklenir, 10 dakika kadar kapaksız kavurduktan sonra tuz ve 1 su bardağı sıcak su katılır.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, ocak kısık konuma ayarlanır, 15 – 20 dakika pişirmeye bırakılır.
- # Bu arada süt, yumurta ve un iyice çırpılarak terbiye hazırlanır.
- # Pişen yemeğin suyundan 2 – 3 çorba kaşığı terbiyeye eklenir, iyice karıştırılır.
- # Terbiye ıspanak kökü kuşhaneye birden dökülür, birkaç dakika pişirilir, ocaktan alınır.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

**Not:** Ispanak kökü kuşhane yazarın anneannesine ait eski bir tariftir.