



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

ISPANAKLI ÇILBIR



- 1 Demet İspanak
- 1 Adet orta boy kuru soğan
- 5 Çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 4 Adet yumurta
- 5 Su bardağı su
- 4 Çorba kaşığı sirke
- Üzeri İçin;
- 1,5 Su bardağı yoğurt
- 4 Diş sarımsak

- # İspanak yıkanır, süzülür. Bütün olarak çukur, küçük bir tencereye konur, kapağı kapatılır, çok kısık ateşte kendi buharı ile yarım saat pişirilir. Daha sonra robottan geçirilerek püre yapılır.
- # Tencereye sıvıyağ konur, ısınınca ince doğranmış kuru soğan ve tuz eklenir. Soğanlar şeffaflaşana kadar kavrulur.
- # Kavrulmuş soğanın üzerine İspanak püresi ilave edilir, 5 dakika daha beraber kavurarak pişirilir. Ocaktan alınır, bir tencereye konur.
- # Derin bir tencereye 5 su bardağı su, yarım tatlı kaşığı tuz ve 4 çorba kaşığı sirke konur, kaynatılır.
- # Tam kaynama noktasına gelince, suya yumurta kırılır. (Yumurtalar bir birine deymeyecek şekilde 4 yumurta kırılabilir.)
- # Bu arada hazırlanan İspanaklı karışım, dört tabağa pay edilir.
- # Sertleşen yumurta kevgirle sudan alınır, İspanakın üzerine yerleştirilir. En son sarımsaklı yoğurt yumurtanın üzerine gezdirilir.
- # İspanaklı Çılbırın üzerine arzuya göre kırmızı pul biber serpilir, servis yapılır.

Not: İspanak püre haline getirilmeden de kıyılarak çılbır hazırlanabilir.