



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

## ISPANAKLI ANTRKOT



Yarım kg. dana antrkot  
1 Demet ispanak (yarım kg.)  
2 Adet orta boy patates  
1 Su bardağı kaşar peyniri rendesi  
1 Çay bardağı süt  
1 Tatlı kaşığı tereyağı  
2 Çorba kaşığı zeytinyağı  
2 Tatlı kaşığı tuz  
Yarım tatlı kaşığı karabiber  
Yarım tatlı kaşığı kekik  
Yarım tatlı kaşığı toz kırmızı biber

# Biftek Őeklinde hazırlanmış antrkot, susuz ve yağsız tavaya dizilir, kapağı kapatılır, kısık ateşe yerleştirilir.

Kapak açılmadan 1 saat pişirilir.

# Ispanaklar yıkanır, suyu süzülür, ince ince doğranır, yayvan bir tencereye konur, üzerine zeytinyağı gezdirilir, bir tatlı kaşığı tuz ve yarım tatlı kaşığı karabiber serpilir.

# Tencerenin kapağı kapatılır, kısık ateşte ispanaklar yumuşayana kadar pişirilir.

# Patatesler haşlanır, tam soğumadan soyulur, süt ve tereyağı eklenerek pre yapılır, yarım tatlı kaşığı tuz katılır.

# Hazırlanan patates püresi, pişen ispanağın üzerine tabaka halinde yayılır, üzerine rende kaşar serpilir. En üste toz kırmızı biber atılır, kısık ateşte karıştırmadan,kaşar eriyene kadar kapaklı olarak pişirilir.

# Düz servis tabağının kenarına pişmiş antrkot yerleştirilir, üzerine kekik, biraz tuz serpilir, yanına hazırlanan ispanaklı preli karışım konur.

# Sıcak olarak servise sunulur.

**Not:** Ispanaklı preli karışım, 185 derece fırında da pişirilebilir.