

Ispanak Borani

Toplam 28 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~260 kcal

Açılış 4/10

Ispanak borani, kavrulmuş ıspanak, sarımsak, süzme yoğurt ve tereyağı pul biberle tamamlayan klasik Türk mezesisdir.

Malzemeler

- 700 gr Ispanak
- 1.5 su bardağı Süzme yoğurt
- 2 diş Sarımsak
- 1 adet Kuru soğan
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı Tereyağı
- 1 çay kaşığı Pul biber
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber

Yapılış

- Ispanağı 1 kayıp doğrayın.
- Kuru soğanı ince doğrayın.
- Zeytinyağında kuru soğanı 5 dakika yumuşatın.
- Ispanağı tuz ve karabiberi ekleyip suyunu çekene kadar 5 dakika pişirin.
- Süzme yoğurt ve ezilmiş sarımsağı karıştırın.
- Ispanak 11n1yoğurtla karıştırın.
- Tereyağında pul biberi 1 dakika kızdırıp boraninin üstüne gezdirin.

PÜF NOKTASI

Ispanağı suyunu tavada 5 dakika çektirmek yoğurtlu karışımı kıyıcı ve parlak tutar.

SERVIS ÖNERİSİ

11kya da soğuk, üstüne tereyağı pul biber gezdirerek servis edin.

Alerjenler

Süt

