



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Etli Nohutlu Ispanak



Süre: 55 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 35 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 6 kişilik

Malzemeler:

- 400 g kuşbaşı dana eti
- 1 kg ıspanak
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 kuru soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 su bardağı sıcak su
- 1 çay kaşığı pul biber
- Tuz
- Karabiber

Ön Hazırlık:

Et ve sebzeler için ayrı kesme tahtaları kullanın. Malzemeleri benzer büyüklükte doğrayın; etin mühürlenmesi gereken tariflerde tavayı önceden iyice ısıtın.

Servis Önerisi:

Sarımsaklı yoğurt ve taze ekmekle sıcak servis edin.

Yapılışı:

1. Eti mühürleyin:

- Eti kızgın tencerede partiler halinde renk alana kadar çevirin.
- Tavayı önceden ısıtın ve malzemeyi üst üste yığmayın. Ara vermeden karıştırmak yerine renk alması için kısa aralıklarla çevirin.

2. Soğanı ekleyin:

- Soğan ve salçayı etle birlikte kokusu çıkana kadar kavurun.



- Tavayı önceden ısıtın ve malzemeyi üst üste yığmayın. Ara vermeden karıştırmak yerine renk alması için kısa aralıklarla çevirin.

3. Ispanağı pişirin:

- İyice yıkanmış ıspanağı azar azar ekleyip hacmi küçülene kadar karıştırın.
- Karıştırma işlemini malzemeleri ezmeden, alttan üste doğru yapın. Tuz ve baharatı son kez kontrol ettikten sonra bir sonraki aşamaya geçin.

4. Nohutla tamamlayın:

- Nohut ve sıcak suyu katıp et yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin.
- Yemeği servis etmeden önce birkaç dakika dinlendirin ve son dokunuşları bu aşamada ekleyin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Et kullanılan tariflerde parçaların içinin tamamen piştiğini, sebzelerin ise biçimini kaybetmeden yumuşadığını kontrol edin. Sos tabanda su gibi kalmamalı, malzemeleri hafifçe sarmalıdır.

>> **İpucu:** Ispanağı bol suda birkaç kez yıkamak kum kalmasını önler.

Kiraz'ın
Mutfağı