



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

ISPANAKLI AY ÇÖREĐİ



1 paket çabuk maya (instant)
1 adet yumurta
1 adet yumurta beyazı
1 su bardaĐı süt
1,5 çay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaŐıĐı tuz
AlabildiĐi kadar un
İçi için:
1 demet ıspanak
1 adet kuru soĐan
3 orba kaŐıĐı sıvıyağ
1 dilim beyaz peynir

- # Maya, ılık süt bir kaba konur, parmak ualrıyla karıŐtırılır.
- # zerine yumurta, yumurta beyazı, sıvıyağ ve tuz eklenir. Kısa süre daha karıŐtırılır.
- # Ele yapıŐmayan, yumuŐak kıvamda bir hamur elde edene kadar yavaŐ yavaŐ elenmiŐ uneklenerek yoğrulur.
- # Hamurun zeri kapatılır. Ilık ortamda 45 dakika 1 saat bekletilir.
- # Bu arada i malzemesi hazırlanır. SoĐan ince kıyılır, az tuzla ovulur, tencereye konur. zerine yıkanmıŐ, ince doĐranmıŐ ıspanak ve yağ eklenir, karıŐtırılır.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, kısık ateŐe yerleŐtirilir. Kapağını açmadan yaklaŐık 20 dakika piŐirilir.
- # Ispanaklı karıŐım soğuduktan sonra üzerine ufalanmıŐ peynir katılır, karıŐtırılır.
- # Dinlenen hamur 20 eŐit parçaya ayrılır. Her parça unlu zeminde, merdane yardımıyla 1 karıŐ boyunda, 4 parmak eninde, oval Őekilde açılır.
- # Uzun kısmına yeteri kadar i konur. nce rulo yapılır sonra iki ucu bir noktaya getirilerek ay Őekli verilir.
- # rekler yağlanmış tepsiye aralık bırakarak dizilir. 20 dakika kadar tepside bekletirli.
- # Daha sonra üzerlerine yumurta sarısı sürülür. Çörekotu ve susam serpilir.
- # Önceden ısıtılmıŐ 190 derece fırına verilir. Kızarana kadar piŐirilir.
- # Ilık servis yapılması tavsiye edilir.

Not: Őekillendirme aŐamasında bütün hamurlar açıldıktan sonra, i malzeme paylaŐtırılırsa reklere eŐit oranda i konmuŐ olur.