



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

ÇOK KOLAY ISPANAKLI GÖZLEME



3 adet günlük yufka
1 su bardağı ayıek yağı
İçi için:
1 demet ispanak (350-400 gr)
1 su bardađı lor peynir
1 adet yumurta
1 ay kağığı karabiber
1 ay kağığı tuz

- # İspanaklar saplarıyla birlikte çok ince kıyılır.
- # zerine tuz ve karabiber eklenir. Elle geveyene dek ovulur. Lor peynir ve yumurta katılır karıştırılır.
- # Yufkalar tezgaha serilir, bıçakla ikiye kesilir.
- # Yüzeyine fırçayla ayıek yağı sürülür. Enden üçte birlik kısmı katlanır.
- # Katlanmış yzeyeye hazırlanan iten konur.
- # Sonra kalan kısmı kareyi tamamıyacak bim verilir. Hafifçe bastırılır.
- # Bütün malzeme bu Őekilde hazırlanır.
- # Kalan yağ geniş, yapışmaz tavaya konur. İki yüzü kızartılır.
- # Sıcak olarak tüketilir.

Not: İspanaklı i, arzuya göre soğan ilavesiyle, kavurarak da hazırlanabilir.