



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

ISPANAKLI KEK



- 1 Demet ispanak (250 – 300 Gr.)
- 1 Su bardağı beyaz peynir
- 1 Su bardağı yoğurt
- Yarım su bardağı sıvıyağ
- 1 Kahve fincanı süt
- 2 Adet yumurta
- 1,5 Su bardağı un
- 1 Paket kabartma tozu
- 1 Tatlı kaşığı tuz

- # Ispanaklar yıkanır, suyu süzülür. Körpe dalları ve yapraklar ince, ince doğranır.
- # Diğer taraftan çukur bir kaba yumurtalar kırılır, çırpıcı ya da mikserle iyice karıştırılır.
- # Üzerine yoğurt, sıvıyağ, süt eklenir biraz daha karıştırılır.
- # Un kabartma tozu eklendikten sonra, en son doğranmış ispanak katılır, iyice karıştırılır.
- # Karışım yağlanmış kek kalıbına dökülür.
- # 160 derece önceden ısıtılmış fırına verilir. 1 saatten az olmamak üzere içi iyice pişene kadar fırında tutulur.
- # Tatlı kek yapımındaki ilk yarım saat fırın kapağını açmama kuralı, ispanaklı kek içinde geçerlidir.
- # Kek piştikten sonra bir süre bekletilir, servis tabağına ters çevrilir.
- # Soğuduktan sonra dilimlenerek servis yapılır.

Not: Genelde ispanak, çocuklar tarafından pek sevilmez. Bu şekilde tüketilirse, ispanağın besin değerinden yararlanmak daha kolay olur.