



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

İSTAVRİT DOLMASI



- 1,5 kg iri istavrit
- 1 demet ispanak
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 5 orba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet yumurta
- 2 dilim bayat ekmek içi
- 1 adet limon kabuđu rendesi
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber

- # İstavritler temizlenir, yıkanır, süzgece çıkarılır. İspanaklar temizlenir, yıkanır.
- # Tavaya 3 orba kaşığı zeytinyağı konur. Orta ateşte ısınınca ince kıyılmış soğan atılır.
- # Soğan pembeleşince ince kıyılmış, çiğ ispanak atılır. Solana kadar kavrulur. Tuz ve karabiber eklenir.
- # İspanaklı karışım soğuyunca üzerine çırpılmış yumurta, rende limon ve ufalanmış ekmek içi katılır, karıştırılır.
- # İstavritlerin içine yeteri kadar ispanaklı i konur. İki yüzüne kalan zeytinyağı sürülür. Yağlanmış tepsiye dizilir.
- # Tepsi önceden ısıtılmış 200 derece fırına verilir. İstavritler kızarana kadar pişirilir.
- # Limon ve maydanoz eşliđinde servise sunulur.

Not: İspanağın içerdiği mineral ve vitaminlerin suda kaybolmaması için, haşlanarak kullanılması tavsiye edilmez.