



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ÇALKAMA (BALIKESİR)

- 1 küçük demet ıspanak
- 1 demet ısırganotu
- 6 adet taze soğan (yeşil kısmı)
- 1 adet kuru soğan
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı un
- 2 su bardağı su
- 2 tatlı kaşığı tuz

İspanak, kuru soğan, taze soğan ve ısırganotu ince doğranır. Üzerine zeytinyağı ve 1 tatlı kaşığı tuz eklenir, iyice karıştırılır. Yağlanmış tepsiye konur. Diğer tarafta soğuk su, un ve 1 tatlı kaşığı tuz çırpılır. Yeşil karışımın üzerine gezdirilir. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirilir. Kare kare keserek servise sunulur.