



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GLUTENSİZ SEBZELİ TART

<https://www.colyakankara.org.tr>

Hamuru için:

3 çorba kaşığı yoğurt

3 çorba kaşığı sıvıyağ

2 çay kaşığı kabartma tozu

1.5 çay kaşığı tuz

Alabildiği kadar mısır unu

İç harcı için :

500 gram ıspanak

2 adet kuru soğan

2 diş sarımsak

Tuz

Karabiber

Sıvıyağ

1 kase beyaz peynir

Sosu için:

1 adet yumurta

1 çay bardağı süt

Karıştırma kabının içerisine yoğurdu ve sıvıyağı koyup karıştırıyoruz. Üzerine mısır unu, tuzu ve kabartma tozunu ilave edip alabildiği kadar unla kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğuruyoruz. Ispanakları yıkayıp süzdürüyoruz. Sonra iri iri doğruyoruz. Bir tava içerisine sıvıyağ koyuyoruz. Önce soğan ve sarımsağı kavuruyoruz. Sonra üzerine ıspanakları ve baharatları koyup bir tur karıştırıp ocaktan alıyoruz. Hamuru merdaneyle kurşun kalem kalınlığında açıyoruz. Sonra pasta kalıbı ve borcamın içine yayıp çatalla 4- 5 yerinden çatal batırıyoruz. Isıtılmış fırında 10 dakika pişirip çıkartıp ıspanaklı harcımızı eşit bir şekilde yayıyoruz. Sütle yumurtayı karıştırdıktan sonra üzerine döküp beyaz peynir ya da kaşar peynirini üzerine döküp, önceden ısıtılmış 170 derecelik fırının orta katında üzeri kızarana kadar pişiriyoruz. Daha sonra dilimler halinde servis yapıyoruz.