



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

---

## HAMURDA ISPANAK

Yarım paket tereyağı  
1 adet yumurta  
1 çorba kaşığı yoğurt  
1 paket kabartma tozu  
Yarım tatlı kaşığı tuz  
Yeteri kadar un  
Üzeri için:  
1 demet ıspanak  
1 adet kuru soğan  
3 çorba kaşığı sıvıyağ  
Yarım tatlı kaşığı tuz  
1 su bardağı rendelenmiş kaşar  
1 adet yumurta

Yumuşak tereyağı ve diğer hamur malzemeleriyle orta sert bir hamur yapılır. Hamur orta büyüklükte, yuvarlak fırın kabı kadar açılır. Sonra yağlanmış kaba biraz kenarları yükseltilecek şekilde yerleştirilir. Diğer yanda ince kıyılmış soğan ve ıspanak tuzla ovulur. Yağ eklenerek karıştırılır. Hamurun üzerine bırakılır. Yumurta ve kaşar peyniri karıştırılır. İspanağın üzerine yerleştirilir. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirilir.