



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK MIHLASI

1 kg ıspanak
300 kg kavrulmuş kıyma
2-3 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı salça
1 yemek kaşığı yağ
Tuz
Karabiber
2-3 yumurta

İspanaklar doğandıktan sonra kaynar suya batırılıp çıkarılır ve süzülür. Avuç içinde hafifçe sıkılır. Sonra yayvan bir tencereye alınır. Diğer tarafta kavrulmuş kıyma, soğan, salça, yağ, tuz, karabiberle bir iç harç hazırlanır ıspanakların üzerine dökülür. Bir miktar su ve bir kaç çırpılmış yumurta da üzerine gezdirilerek pişmesi sağlanır.

Not: İstenirse fırında da pişirilir.