



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI EKMEK DOLMASI

1 adet yuvarlak taş ekmeđi
Yarım kg ıspanak
2 su bardađı süt
2 orba kaşığı un
3 orba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz

Ekmeđin üstünden 1 santim kesilerek yuvarlak kapak çıkarılır. Altını delmeden içi boşaltılır. Ispanaklar iri iri doğranır. Tencereye sıvıyağ konur, hızlı ateşte 4-5 dakika kavrulur. Süt ve un karıştırılır ve ıspanağın üzerine dökülür. Hızlı hareketlerle kıvam alana kadar pişirilir. Ekmeđin iç kısmı ve tuz ilave edilir, ateşten alınır. Elde edilen karışım ekmeğe doldurulur ve sofraya getirilir.