



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## İSPANAKLI ERİŞTE YAPIMI

2 adet yumurta  
1 demet ıspanak  
yarım kg. un  
2 orba kaşığı sıvıyağ  
1 orba kaşığı tuz

İspanak temizlenir, haşlanır, suyu iyice sıkılır, çok ince kıyılır.  
Yođurma kabına yumurta, sıvıyağ, tuz, ıspanak ve azar azar ekleyerek un konur, yoğrulur. Hamur yarım saat dinlendirilir, iki parçaya ayrılır. Her parça unlu zeminde bıçak sırtı kalınlığında açılır, hamur önce 3 parmak şeritlere kesilir, sonra st üste konur yarım santim kalınlığında kesilir.  
Kuru ve sıcak ortamda kurutulur. Kurutulduktan sonra bez torbada saklanır.

---