



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İSPANAKLI GÖZLEME

Hamur İçin;  
1 yemek kaşığı kuru maya  
1,5 su bardağı ılık su  
4-5 su bardağı un  
Tuz  
İçİ İçin;  
Yarım kilo ıspanak  
1 çay bardağı Lor peyniri  
1 adet soğan  
Tuz  
Üzerine:  
1 yemek kaşığı tereyağı

Önce maya suda eritilir.  
Unun içİrisine eklenir ve tuz ilave edilerek yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğrulur.  
Biraz dinlenmeye bırakılır.  
Soğan doğranır, ıspanaklar ayıklanıp doğranır ve suyu sıkılır.  
İçİne peynir de ilave edilir, az tuzla harmanlanır.  
Hamurdan ufak parçalar kopararak merdane ile açılır.  
Açılan hamurun içİrisine harcı konulur ve kapatılır.  
Teflon tava ısıtılarak hazırlanan gözlemeler altı ve üstü çevrilerek pişmesi sağlanır.  
Çıkardıktan sonra üzeri tereyağı ile yağlanır.  
Servise hazırdır.

