



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI HAMUR KIZARTMASI

2 adet ekmek hamuru
1 ay bardağı sıvı yağı
1 ay bardağı un
1 yumurta
İçi için:
1 kilo ıspanak
1 soğan

Fırından ekmek hamuru alıp derin bir kabın içine yerleştirin. Hamur biraz sönmüş ve ince görünebilir ama tekrar yoğrulacağı için sorun yok. Hamurun içine yağın yarısını ve yumurtayı kırıp yoğurmaya başlayın. Daha sonra unu yavaşça ekleyip hamuru kıvama getirin. Önce yumurtayı yedirip unu ekleyin yoksa yumurtalar hamura yapışır. İyice yoğrulan hamurun üzerini kapatıp 10 dakika kadar dinlendirin. Bu arada ıspanakları ince kıyıp rendelenmiş soğanla karıştırıp ovun. Daha sonra elinizi yağlayarak hamurdan parçalar kopartın, ilerine ıspanaklı karışımдан koyun ve iyice kapatın. Şekil verip kızgın yağda kızartın. Bu hamuru sadece peynirle de yapmanız mümkün.