



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI KATIKLI EKMEK (HATAY)

Ispanak  
Tuzlu yoęurt  
Çökelek  
Soęan  
Biber  
Zeytinyaęı  
Hamur

1. Ispanak temizlenir, yıkanır, ince ince doğranarak, ince kıyılmış ve zeytinyağında kavrulmuş soğanların üzerine eklenir.
2. İnce kıyılan biberlerde karışma eklenir.
3. Üzerine tuzlu yoęurt ve çökelekler eklenir.
4. Fırınlarda ustalar tarafından açılan hamurun üzerine bu iç konur. Hamurun kenarları sündürölerek kapatılır ve bekletilir.
5. Bu dinlenen hamurlar, içleri dışarıya çıkmamak üzere incecik olarak, oldukça geniş bir şekilde açılır.
6. Üzeri kızartıp, içi pişince fırından alınır.

Not: Genelde tek başına yemek olarak yenir. Taze yoğurt ve turşu ile tüketilir.

[ML® Katıklı Ekmek için tıklayın](#)