



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KIYMALI SARMA

4 adet yufka
1 adet yumurta
1 ye. ka. sana margarin
1 ay bar. sıvı yağ
1,5 su bar. süt
600 gr. ıspanak
200 gr. kıyma
1 ay kaşığı tuz-karabiber
1 tat. kaşığı pulbiber
1 tutam maydanoz
1 tatlı kaşığı örekotu

İspanakları ayıklayıp yıkayalım ve doğrayalım.

Tavada kıymayı kavurup ıspanakları koyalım şöyle bir karıştırıp ocağı kapatalım.

İçine tuz, karabiber, pul biber maydanozu koyup soğumaya bırakalım.

Yufkayı serelim süt, yumurta ve yağları karıştırıp yufkaya sürelim.

Yufkayı da serip ona da sürelim, önce ortadan keselim. Karşı ortadan da keselim 12 üçgen olacak şekilde ayarla.

İç harcını koy sar, diğer 2 yufkayı da aynı şekilde saralım. Tepsiyeye yerleştirip üzerine kalan sıvıdan.

Isınmış fırında 180 derecede pişirelim.