



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI PATATES DOLMASI

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik

250 gr ıspanak

1 Adet kuru soğan

6 Adet patates

1 Çay Kaşığı tuz

1 Çay Kaşığı karabiber

Patatesler güzelce yıkanıp kabukları ile beraber haşlanır. Kabukları soyulup rendelenir. Tuz, karabiber, sana klasik yağ konulup yoğurulur. Ispanaklar da iyice yıkanıp süzülür. Soğan yemeklik doğranıp sana klasik yağ ile kavrulur. Ispanaklar ilave edilip sularını çekene dek kavrulur. Patateslerden cevizden büyük topar yapılır. Bu toparların ortasına parmağımızla çukurlar açılır. Bu çukurlara hazırlanan ıspanaklar yerleştirilir. Servis yapılır.