



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEPEKLİ EKMEK İÇİNDE İSPANAKLI DİP

1 kepek ekme
1 kutu süzme Yoğurt
1 paket Labne Peyniri
250 gr haşlanmış Ispanak
2 çorba kaşığı ince kıyılmış Taze Soğan
3-4 diş dövülmüş Sarımsak
1 tatlı kaşığı sos
Biraz karabiber

Süzme yoğurt ve labne peynirini iyice karıştırın. Suyu süzölmüş ispanak yapraklarını incecik kıyın. 2 çorba kaşığı kıyılmış taze soğan diş dövölmüş sarımsakla biri peynir karışımına ekleyin. 1 tatlı kaşığı sos ve yarım çay kaşığı karabiberi de ilave ettikten sonra iyice karıştırın. Esmer ekmeğın üzerini kapak şeklinde kesin. Kaşık yardımıyla içini çıkarın, hazırladığınız peynirli harcı doldurun.