



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYBASAN TAVA

750 gr dana eti
1 demet ıspanak
Yarım kg yoğurt
3 adet yumurta
2 çorba kaşığı un
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı et suyu
1 kahve fincanı sıvıyağ

Dana eti kibrit kutusu büyüklüğünde doğranır. Dödüklü tencerede 20 dakika haşlanır. Süzgece çıkarılır, fırın kabına dökülür ve yayılır. Yoğurdun üzerine ılık et suyu, yumurtalar, un ve tuz eklenir. Pürüzsüz kıvam alana kadar çırpılır. Son olarak kıyılmış ıspanaklar atılır, alt-üst edilir. Karışım etlerin üzerine dökülür. 180 derece fırına verilir. Üzeri pembeleşene kadar pişirilir.
