



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇALKALAMA (BALIKESİR)

<https://esenler.bel.tr/>

- 500 gram ıspanak
- 500 gram ısırgan otu
- 1 adet bayat ekmek
- 1 adet kuru soğan
- 1/2 demet taze soğan (yeşili)
- 1 çay bardağı un
- 2 su bardağı su
- 1/2 su bardağı sıvı yağ
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı melisa, fesleğen, kekik
- 1 tatlı kaşığı çörekotu
- 1 tatlı kaşığı tuz

Ekmeği rondodan geçirip ufalayın. İspanağı, ısırganı, taze soğanı ince ince doğrayarak karıştırma kabına koyun. Üzerine tuz ve sıvı yağı ekleyerek karıştırın. Yağladığınız fırın tepsisine dökerek yayın. Karıştırma kabında ekmek ufağını, unu, tuzu, su ile birlikte çırpın. Tepsideki yeşilliğin üzerine dökün ve 180 derece ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar kızartın. Süsleyin ve servis yapın.

