



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇALKAMA (İZMİR)

Aynur Akdemir

- 1 küçük demet ıspanak
- 1 demet ısırganotu
- 6 tane taze soğan
- 1 tane kuru soğan
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı un
- 2 su bardağı su
- 2 tatlı kaşığı tuz

Önce ıspanağı, kuru soğanı, taze soğanı ve ısırgan otunu ince bir şekilde doğrayın. Sonra üzerine 1 su bardağı zeytinyağı ve 1 tatlı kaşığı tuz ekleyerek iyice karıştırın. Diğer taraftan da başka bir kaptan 2 su bardağı suyu, 1 su bardağı unu ve 1 tatlı kaşığı tuzu ilave edip çırparak yeşil karışımın üzerine gezdirin. Önceden ısıtmış olduğumuz 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Kare kare keserek servis edin.

