



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DÖNDÜRME (AYDIN)

Aydın Valiliği

- 1 kg ıspanak
- 1 demet maydanoz
- 1 demet taze soğan
- 2 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 500 gr yoğurt
- 1 fincan zeytinyağı

İspanaklar ayıklanır. Bol sirkeli suda bir süre bekletilir. İyice yıkanır, süzğüye alınarak süzdürülür. Temizlenmiş taze soğan ince ince doğranır. Maydanoz incecik doğranır. Süzğüden alınan ıspanaklar da aynı şekilde ince ince doğranır. Tüm yeşil malzeme derin bir kabın içine alınır. Başka bir kâsede çırpılmış olan yumurta, tuz, karabiber ve kırmızı toz biberin yarısı eklenerek, yumurtalar tekrar çırpılır. Un ilave edilerek homojen bir karışım elde edilir. Elde edilen homojen karışım derin kaba alınır. Harcın alt tarafı kızarıncaya, çevrilerek diğer tarafın da pişmesi sağlanır. Küçük bir tavada kalan zeytinyağı ve kırmızı toz biber orta ateşte kızdırılır. İspanak döndürmesi servis tabağına alınır. Soğuyunca üzerine yoğurt ilave edilerek, kırmızı toz biberli zeytinyağı dökülür.

Not: Döndürmeler Aydın'da ot ağırlıklıdır. Otların tavada alt üst edilerek döndürülmesi ile yapılan, sabah ve akşam tükettikleri sağlık beslenme için olmazsa olmaz yemeklerindedir. Unsuz, sade yumurta ve baharatlar ile de yapılabilir.

