



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FASULYELİ MISIR EKMEĞİ

4 su bardağı mısır unu
Alabildiği kadar su
1 tatlı kaşığı tuz
İç i için:
1 su bardağı kuru fasulye
1 adet kuru soğan
15 yaprak ıspanak
1 ay bardağı sıvıyağ
1 ay kaşığı tuz

Fasulye akşamdan ıslatılır, ertesi günü yumuşayana kadar haşlanır. Soğan ince doğranır, sıvıyağda kavrulur. İri doğranmış ıspanak ve haşlanmış, süzölmüş fasulye ve tuz eklenir. Hamur için mısır unu yoğurma kabına aktarılır, tuz sepilir. Kekten katı ama cıvık bir hamur olana kadar su eklenerek yoğrulur. Hamurun yarısı yağlanmış fırın kabına yerleştirilir. Hazırlanan iç yayılır. Kalan hamur da iç i sıyırmadan yerleştirilir. 190 derece fırında kızarıp çatlayana kadar pişirilir. Kare keserek servise sunulur.