



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FATİK

1 kg. ıspanak  
2 adet orta boy soğan  
1/2 su bardağı sıvı yağ  
1/2 kg kıyma  
1 çay kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tarçın  
1/2 su bardağı sıcak su  
6 diş sarımsak  
3 su bardağı yoğurt  
5 dilim ekmek  
Tuz Üzeri için:  
3 çorba kaşığı tereyağı  
Pulbiber  
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık

İspanağı yıkayıp irice kıyın. Bol suyla üç dakika pişirip süzün. Soğanları yemeklik doğrayıp sıvı yağda kavurun. Üzerine kıymayı ekleyip kavurun. Tuz, karabiber, tarçın ve ıspanağı ekleyin. Sıcak su koyup 10 dakika pişirin. Ekmekleri küçük parçalar halinde doğrayıp servis kabının dibine döşeyin. Üzerine pişen ıspanağı sıcakken yayın. Sarımsaklı yoğurdu dökün. Tereyağında fıstıkları ve pul biberi kavurun, yemeğin üzerine gezdirerek servis yapın.