



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ISPANAK TOPLARI

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

1 orta boy soğan
½ kg ıspanak
2 yk zeytinyağı
4 yk kaşığı karabuğday unu
1 çay bardağı peynir rendesi
1 yumurta
Tuz karabiber
1 çay kaşığı sarmsak tozu

1 adet orta boy soğanı yemeklik doğrayın. Üzerine Yarım kilo ıspanağı ekleyin. 2 yemek kaşığı zeytinyağında ıspanak suyunu çekene kadar pişirin. Oda sıcaklığına geldiğinde bu karışımı ayrı bir kaba alıp, üzerine 4 yemek kaşığı tepeleme karabuğday unu koyun(Cıvık olursa un miktarını arttırın.) 1 çay bardağı dilediğiniz peynir çeşidi ve 1 yumurta ekleyin. Biraz tuz, karabiber ekleyerek kaşıkla harcı karıştırın. Bu karışımı buzdolabında 30 dakika dinlendirdikten sonra fırın tepsisine dizerek 150 derecede 20 dakika pişirin.



Fotoğraf "Domates Perisi" tarafından gönderildi. 13.10.2021