



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMUR BASTI İSPANAK

1 demet ıspanak
1 adet kuru soğan
1 ay bardağı ayçiçek yağı
1 ay kaşığı tuz
Hamur için:
2 adet yumurta
1 su bardağı yoğurt
1 su bardağı un
1 ay kaşığı tuz
2 orba kaşığı sıvıyağ

İspanak temiz bir şekilde yıkanıp suyu süzöldükten sonra iri iri kıyılır, saplarıyla birlikte. Tencereye ayçiçek yağı konur, orta ateşte ısınınca soğan atılır. Pembeleşince ıspanak ve tuz eklenir. Hızlı ateşte 10 dakika kavrulur. Sonra yağlanmış fırın kabına aktarılır. Yumurta, yoğurt, un, tuz ve sıvıyağ çalkalanır, ıspanağın üzerine dökölür. 180 derece fırında kızarana kadar pişirilir. Fırından çıkınca biraz dinlendirilir. Arzu edilen büyüklükte, kare kare kesilir.