



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## HORTA (GİRİT)

1 demet ıspanak  
Yarımşar demet dereotu, maydanoz  
1 er demet madımak, pazı, ısırgan otu, çoban biti otu  
2 adet orta boy kuru soğan  
2 adet taze soğan  
1 çorba kaşığı salça  
1 çorba kaşığı toz şeker  
1,5 çay bardağı zeytinyağı  
tuz

Yıkanmış otlar, küçük doğranır, ıspanak haricindeki otlar, bir tencereye konur, üzerine ince kıyılmış taze ve kuru soğan, salça, tuz ve şeker eklenir. Bütün malzeme elle iyice yoğrulur. Doğranmış ıspanağın yarısı yayvan bir tencereye yerleştirilir. Üzerine ot karışımı konur, üst üste kalan ıspanak ve ot karışımı tekrar yerleştirilir. Zeytinyağı gezdirilir, çok az su konur, kısık ateşte pişirilir.

[ML® Sakızlı Girit Kurabiyesi için tıklayın](#)

---