



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA İSPANAK GRATEN

500 kg.ıspanak  
1/2 haşlanmış patates  
3 çorba kaşığı un  
2 adet yumurta  
1 çay bardağı sıvıyağ  
1 demet maydanoz  
3 çorba kaşığı kaşar rendesi  
2 çorba kaşığı galeta unu  
Tuz  
Karabiber  
Pulbiber

İspanağı yıkıyarak kaynayan tuzlu suda 1 dk.boyunca diriliklerini kaybedene kadar haşlayın. Sudan alıp, buzlu suda daldırıp, bir müddet bekletin. Sonra ıspanağı sıkarak sularını iyice süzdürün ve doğrayın. Haşlanmış patatesleri rendeleyip, ıspanağa ekleyin. Unu, yumurtaları, maydanozu, tuz ve biberleri ekleyip, arzuya göre biraz da kaşar peyniri ekleyip, iyice karıştırın. Fırın kabını yağlatıp, galeta unu serpiştirin. İçine malzemeyi aktarıp, üzerini düzeltin. Kaşar rendesini üzerine serpiştirin. Dilimliyerek, servis yapın.