



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK KAYIĞI

500 gr. kıyma  
1 adet soğan  
1 dilim bayat ekmek içi  
1 adet yumurta  
500 gr. ıspanak  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
2 adet soğan  
2 diş sarımsak  
1 su bardağı ufalanmış beyaz peynir  
1 çay bardağı kaşar peyniri  
Kimyon  
Tuz  
Karabiber  
2 çorba kaşığı salça  
2 su bardağı sıcak su

Kıyma, rendelenmiş soğan, ıslatılmış ekmek içi, yumurta ve baharatları yoğurun; mandalina büyüklüğünde parçalar koparıp kayık şekline getirin ve tepsiye dizin. Doğranmış soğan ve sarımsağı zeytinyağında kavurun, kıyılmış ıspanağı ilave edin. Ispanak suyunu çekince beyaz peynir, tuz ve karabiber ekleyip kayıkların içine doldurun. Üzerlerine rendelenmiş kaşar peyniri koyun. 200 derece fırında 15 dakika pişirin. Salçayı sıcak suda açıp tepsiye dökün. 10 dakika daha pişirin.

