



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK SARMASI (ÇANAKKALE)

Çanakkale İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 adet orta boy soğan

1 kg ıspanak

½ kg bulgur

1 yemek kaşığı domates salçası

Çeşitli baharatlar (isteğe bağlı olarak)

½ su bardağı zeytinyağı

1 yumurta sarısı

1 su bardağı yoğurt

¼ su bardağı zeytinyağının içine küp şeklinde kesilmiş bulunan soğan katılarak pembeleşinceye kadar karıştırılır. Pembeleşen soğanın üzerine domates salçası, ıspanak eklenip biraz daha ateşte bekletilir. Bir başka kaptaki ise bulgur, tuz ve diğer baharatlar dolma içi gibi hazırlanır. Sonrasında bir tepsinin içine ıspanaklı karışımın yarısı dökülür. Bunun üzerine dolma içi şeklinde hazırlanan bulgurlu karışım konulur. Bulgur karışımının üzerine ise ıspanaklı karışımın kalan diğer yarısı konulur. Hazırlanan bu karışımın üstüne ise yoğurt, zeytinyağı ve yumurta sarısından çırpılarak elde edilen mayi sürülür ve fırına verilir. Üstü kızardığında fırından çıkartılır ve dilimlenerek servis yapılır.