



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK YUVASI

1 demet ıspanak
1 ay kaşığı tuz
4 orba kaşığı sıvıyağ
1 su bardağı kaşar rendesi

İspanaklar yıkanır. Bütün olarak kaynar suya atılır, 4 dakika sonra alınır. Sonra 6 parçaya ayrılır. Demet şeklinde düzeltilir. Ele ip sarar gibi dolanır. Sonra yağlanmış tepsiye dizilir. Üzerlerine tuz serpilir, sıvıyağ gezdirilir. Ortalarına rende kaşar serpilir. 180 derece fırına verilir, biraz kaşarlar eriyince fırından alınır.