



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI AKITMA

MALZEMELER

2 su bardağı un,
2 su bardağı süt,
2 adet yumurta,
1 çay kasığı tuz,
1 çay bardağı sıvıyağ,
500 gr. ispanak yaprağı,
2 adet soğan,
Tuz, karabiber,
300 gr. yoğurt,
2 diş sarımsak

YAPILIŞ TARİFİ

Süt, un, yumurtalar ve tuz telle iyice çirpilir. Tavaya 1 yemek kasığı sıvıyağ konur ve kızdırılır. Bir kepçe sıvı hamurdan tavaya dökülür. Her iki tarafı kızartılır. Ispanaklar doğranıp, yıkanır. Üzerinden kaynar su geçirilir. Soğan ince doğranıp, 2-3 yemek kasığı sıvıyağda kavrulur. Ispanaklar ilave edilip, suyunu çekinceye kadar pisirilir. Tuz, karabiber eklenir. Her akitmanın içine yeteri kadar ispanak konup, rulo biçiminde sarılır. Yoğurt sarımsakla karıştırılıp, akitmaların üzerine gezdirilip, servis yapılır.



Fotoğraf "elmali" tarafından gönderildi. 17.10.2018