



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI BALIK EZMESİ

Malzemeler: (4 kişilik)

1 demet ıspanak

2 adet palamut

1 su bardağı krema

1 adet yumurta beyazı

Yarım limon suyu

Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

İçti temizlenmiş balıklar tencereya konur. Üzerini örtecek kadar su konur, limon suyu katılır. Yumuşayana dek haşlanır. Daha sonra kılçıkları ayıklanır, blenderden geçirilir. Üzerine krema, tuz karabiber ve kar haline getirilmiş yumurta beyazı katılır, karıştırılır. Ispanak yaprakları kaynar suda çok kısa süre tutulur, çıkarılır. Isıya dayanıklı 4 kase yağlanır, 4-5 yaprak kenarlardan sarkıtılarak yerleştirilir. Üzrine balık ezmesi karışım paylaşılır. Kenarlardan sarkan ıspanak yaprakları üzerine toplanır. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 25-30 dakika pişirilir. Servis yapılacağı sırada ters çevrilir.

---