



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAYAT EKMEKTEN İSPANAKLI GÖZLEME

<https://esenler.bel.tr/>

1 adet bayat ekmeğ  
2 su bardağı un  
1 çay bardağı sıvı yağ  
1 tatlı kaşığı tuz

İçin için:

250 gr kıyma  
250 gr ayıklanmış ıspanak yaprağı  
1 adet soğan  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 çorba kaşığı tereyağı

Ekmeğin kabuklarını çıkartıp içini rondoda çekin. Karıştırma kabına aktarıp unu, sıvı yağı, tuzu ekleyin. Yavaş yavaş su ekleyerek kulak memesi kıvamında bir hamur yoğurun. Üzerine nemli bir bez örterek 15 dakika dinlendirin. Soğanı küçük küp şeklinde doğrayıp sıvı yağında soteleyin. İçine kıymayı katarak sotelemeye devam edin, pişince ateşten alın. İçine elinizle küçük küçük kopardığınız ıspanak yapraklarını ekleyin ve karıştırın. Dinlenen hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar koparın. Merdane ile tatlı tabağı büyüklüğünde açın. Yarısına ıspanaklı harçtan koyarak katlayın. Tavaya koyduğunuz sıvı yağında önlü arkalı kızartın. Servis tabağına alıp üzerine tereyağı sürerek servis yapın.

