



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BONFİLE

1 kg. ıspanak
Karabiber
6 küçük dilim bonfile
Tuz
2 orba kaşığı sıvıyağ
200 gr. dil peyniri
2 orba kaşığı galeta unu
1 adet yumurta

İspanakları haşlayın. Etlerin üzerine tuz ve karabiber serpin, kızgın yağda arkalı önlü kızartın. Etleri tavadan alıp, yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine koyun. Haşlanmış ıspanakların suyunu süzüp, avuç içinde sıkın ve ince ince kıyın. Üzerine ince kıyılmış dil peyniri, galeta unu, yumurta, tuz ve karabiberi katıp, yoğurun. İspanaklı karışımı etlerin üzerine sürün. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında 15-20 dakika pişirin.