



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI DANA SARMA

100 gr bonfile
100 gr ıspanak
1/2 adet kırmızı soğan
50 gr kaşar peyniri
1/2 yemek kaşığı un
1 adet yumurta
1/2 yemek kaşığı galeta unu
Bir miktar tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Bonfileleri dövereak açın. İçine kırmızı soğan ile sotelenmiş ıspanak, kaşar peyniri koyarak rulo yapın. Un, yumurta, galeta unu ile paneleyip ayçiçek yağı ile kızartın.