



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI DANA SARMA

8 dilim dana kontrfile  
4-5 orba kaşığı tereyağı  
500 gr ıspanak  
Karabiber  
Tuz

Tereyağını geniş bir tavaya alıp ince kıydığınız soğanı ekleyin. Soğanın rengi dönünce üzerine ince kıyılmış ıspanağı da ilave edin. Tuz ve karabiber serpin. ıspanak yaprakları diriliğini kaybedince tel bir süzgece alın ve üzerine kaşıkla bastırarak suyunu bırakmasını sağlayın. Etleri döverek incelttikten sonra 3 parmak eninde şeritler halinde kesip hafifçe tuzlayın. Düz bir zemine yayıp üzerlerine yeterli miktarda ıspanak koyarak rulo haline getirin. Bir tepsiye dizerek önceden ısıtılmış 220 derece fırında 40-45 dakika pişirin. Patates püresi ile servis yapın.

Not: Dana sarmaları hazırlarken içine ıspanaktan önce, makinede dilimlenmiş 1 dilim pastırmada ekleyebilirsiniz.

