



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI DİYET GÖZLEME

<https://migros.com.tr>

500 gr. esmer un  
1 kg ispanak  
250 gr. kaşar loru  
4 adet soğan  
Tuz  
Zeytinyağı

İspanağı ve soğanı kavurun, tuzunu ekleyin. Unla orta sertlikte bir hamur yapıp yufkalar açın. Her yufkayının arasını iç koyup gözleme biçiminde kapatın ve zeytinyağında pişirin.

