



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI EKMEK (KASTAMONU)

- 1 tane Yaş maya
- 1 tutam Tuz
- 1 litre ılık su
- Yarım kg. Ispanak
- 2 tane Soğan
- 1 tane Yumurta
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 1 çay kaşığı Pul biber
- 1 çay kaşığı Karabiber
- 1 yemek kaşığı margarin
- Aldığı kadar Un
- 1 yemek kaşığı Sıvı yağ

Yaş maya, 1 tutam tuz, 1 litre ılık su ve un yoğrulur. Mayası gelene kadar bekletilir. Haşlanmış Ispanak, soğan, yumurta, tuz, pul biber, karabiber, margarin kavrulur. Mayası gelen hamur bezelere ayrılır. Bir beze alınıp oklava ile açılır. Yarısına 2 yemek kaşığı ıspanak harcından üzerine sürülür. Diğer yarısı üzerine kapatılır. Tavaya 1 yemek kaşığı sıvı yağ dökülür. Üzerine yapılan ekmek serilir. 5 dakika çevrilerek kızartılır. Diğer bezeler için de aynı işlem uygulanır.