



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI EKMEK

Filiz ÇATALKAYA ORHAN

Hamuru için:

250 gr rondoda çekilmiş ekmek içi

4 su bardağı un

2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 çay kaşığı tuz

Aldığı kadar su

İç malzemesi için:

Ispanak yaprağı (çiğden kullanılacak)

250 gr kıyma

1 orta boy soğan

Tuz

Üzerine sürmek için tereyağı

Bir kabın içinde rondodan çekilmiş ekmek içlerini, un ve tuzu harmanlayın. Zeytinyağını ilave edin ve suyu azar azar ilave ederek kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğurun. Hamurun dinlenmesi için üzerine nemli bir bez örtün. Önce ıspanak yapraklarımızı elimizle parçalayalım. Diğer tarafta soğanımızı ince ince doğrayalım ve 1 kaşık yağ ile kavurmaya başlayalım, içine kıymayı ilave edelim. Tuzunu katalım. Kavrulunca ocağımızı kapatalım. İyice kavrulmuş kıymamızı ıspanak yapraklarımıza ilave edelim. Dinlenen hamurumuzu küçük küçük bezelere ayıralım ve merdane ile tabak büyüklüğünde açalım. Açtığımız hamurun yarısına ıspanaklı, kıymalı harcımızı koyup kapatalım. Kenar kısımlarının yapışması ve güzel görünmesi için herhangi bir kapak ya da tabak yardımı ile keselim. Bu şekilde hazırlanan hamurlarımızı saç ya da yağsız tavada arkalı önlü pişirelim ve sıcakken üzerine tereyağı sürelim. Not: Ispanaklı ekmeklerimizi açılan hamura tahin sürüp, içine sadece ıspanak koyarak da hazırlayabilirsiniz.

