



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI ELBASAN TAVA

### MALZEMELER

1 kg. kemiksiz koyun eti  
500 gr. ıspanak  
1 kg. yoğurt  
1/2 limon suyu  
2 çorba kaşığı tereyağ  
2 adet soğan  
1 adet sivri biber  
2 adet yumurta  
2 çorba kaşığı un  
Tuz  
karabiber

### HAZIRLANIŞI

Etleri ceviz büyüklüğünde doğrayın, haşlayıp, süzün. Fırın tepsisine susuz olarak koyun. Doğranmış soğan, biber ve ıspanağı bir çorba kaşığı tereyağı ile soteleyin. Ateşten alın. Etlerin üzerine tuz ve karabiber serpin. Hazırladığınız ıspanağı etlerin üzerine yayın. Yoğurdun içine yumurta, limon suyu, un ve tuz koyup, çırpın. Ispanakların üstüne dökün. Üzerine parça parça tereyağı koyun. 200 derecelik fırında yarım saat pişirin. Sıcak servis yapın.