



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI GÖBÜ

4 kase un
1 küp yaş maya
Tuz
Su
İç harcı:
1 kg. ıspanak yaprağı
500 gr. kıyma
4 adet soğan
Yeterince sıvıyağ
Tuz, karabiber

Una ılık su koyun. Maya ve tuzu ilave ederek yoğurun. Üzerini kapatıp, mayalanmasını bekleyin. Doğranmış soğanı kıymayla kavurun. Tuz ve karabiber ilave edin. Çok ince doğranmış ıspanak yapraklarını katın. Hamuru cevizden büyük parçalara ayırın. Elle bastırarak açın, içine harç koyup, kenarlarını kapatın. Kızgın yağda kızartın.