



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI GÖZLEME

Yarım kg ıspanak yaprağı
4-5 taze soğan
250 gr. beyaz peynir
4 yufka
Zeytinyağı

Temizlenmiş ıspanakları ve soğanları doğrayıp karıştırın. Beyaz peyniri ezip ıspanaklara ilave edin. Bu harcı dört eşit parçaya bölün. Bir yufkayı açıp bir kenarını diğerinin üçte ikisini kapatacak şekilde katlayın. Harcın dörtte birini yufkanın üzerine yayın. Yufkanın diğer kenarlarını da fırça ile su sürerek kapatın. Gözlemeyi zeytinyağı ile yağlanmış teflon tavaya alıp arada çevirerek önlü arkalı pişirin.

