



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI GÖZLEME

Yarım kilogram ıspanak
200 gram beyaz peynir (veya lor peyniri)
2 su bardağı un
Yarım su bardağı su
Yarım çay bardağı sıvı yağ
Bir tutam tuz
İsteğe bağlı olarak karabiber

İlk olarak ıspanakları iyice yıkayın ve ince doğrayın.

Bir karıştırma kabına unu, suyu, sıvı yağı ve tuzu ekleyip yoğurun. Yoğurduğunuz hamuru üzerini örtüp dinlenmeye bırakın, bu arada iç malzemeyi hazırlayın.

İnce doğradığınız ıspanakları bir tavada hafifçe soteleyin. Suyunu salıp çekene kadar pişirin.

Peyniri ufalayın veya ezin.

Dinlenen hamuru beze beze ayırın ve un serpilmiş bir zeminde açın. Açtığınız hamurun yarısına sotelediğiniz ıspanakları ve peyniri paylaşırın.

Hamurun boş kalan kısmını üzerine kapatıp kenarlarını iyice bastırın.

Tavada her iki tarafını da altın rengi olana kadar pişirin. Pişen gözlemeleri sıcak olarak servis yapın.

