



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI GÖZLEME

3 su bardağı un
4 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
3 yemek kaşığı zeytinyağı
İç için:
Ispanak
Peynir
Baharat

Un, su, tuz ve zeytinyağını bir kaba koyup karıştırın
Ocakta ısıttığınız tavanızın tabanını kapalayacak kadar dökün
Gözlemenin pişmeye başladığı süreçte iç harcı olan malzemelerden biraz ekleyin
Gözlemenin yarısını iç harcı kapatacak şekilde diğer yarısına katlayın
Bir kaç saniye daha pişirip servis edebilirsiniz.

