



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI HAMUR KIZARTMASI

1 adet ekmek hamuru (fırından)
Yarım demet ispanak
1 adet yumurta
1 ay bardağı süt
1 ay kaşığı pul biber
1 ay kaşığı tuz
Kızartma yağı

Hamura süt ve yumurta eklenir malzeme yumuşayana kadar yoğrulur, sonra ince kıyılmış ispanak, pul biber ve tuz ilave edilir. Tavaya bol yağ konur, hamurdan yarım limon kadar parçalar koparılır, şekil vermeden yağa atılır, iki yüzü pembe renkte kızartılır.