



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KAYGANA

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

2 adet soğan (yemeklik doğranmış)
2 demet ıspanak (yıkamış, doğranmış)
4 dal taze soğan (doğranmış)
3 su bardağı un
2 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz (azaltıp arttırılabilir)
1 çay kaşığı karabiber
2 su bardağı su
3 yemek kaşığı sıvı yağ (2 yemek kaşığı ıspanaklı harç için)
Tavayı yağlamak için:
2 yemek kaşığı sıvı yağ

Bir tavada sıvı yağ ile birlikte soğanları kavurun.

Doğranmış ıspanakları da ekleyip kavurmaya devam edin.

ıspanaklar sotelendikten sonra ocaktan alın ve oda sıcaklığında soğumaya bırakın.

Bir karıştırma kasesine un, yumurta, tuz, karabiber ve 2 su bardağı suyu azar azar ekleyerek karıştırın.

Pürüzsüz bir kıvama geldiğinde, 1 yemek kaşığı sıvı yağ ve sotelenmiş ıspanak karışımını ekleyin.

Son olarak doğranmış taze soğanları da ekleyin ve karıştırın.

Yağlanmış ve ısıtılmış krep tavasına, 1, 5 kepçe hazırladığınız karışımı dökün.

Katılaşp, kızarmaya başlayan kaygananın arka yüzünü de pişirdikten sonra ocaktan alın ve sıcak servis edin.

