



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI MERCİMEKLİ TAVA BÖREĞİ

Fethiye Turan

Hamur:

1 paket instant maya

1 adet yumurta

1 tutam tuz

1/2 su bardağı yoğurt

500 g un

1 su bardağı sıvı yağ

İç Malzeme:

500 g ıspanak

1 su bardağı yeşil mercimek

2 orta boy soğan

1/2 çay kaşığı karabiber

1/2 çay kaşığı toz zencefil

1/2 çay bardağı toz kişniş

1 çay kaşığı kimyon

1/2 tatlı kaşığı tuz

1/2 çay bardağı zeytinyağı

Yeşil mercimekler üzerine su eklenerek bir tencerede haşlanır, soğutulur. Temizlenmiş ve süzölmüş ıspanaklar doğranır. Soğanlar piyaz şeklinde kesilir. Derin bir tavaya zeytinyağı dökölür ve kavrulur. Sırayla soğanlar önce pembeleşir ardından ıspanağın sapları sonra da yaprakları ilave edilir. Baharatlar ve tuz eklenir. Soğutulur. Hamur malzemelerinin tamamı karıştırılır. Yumuşak bir hamur olana kadar yoğurulur. 15 dk oda sıcaklığında dinlendirilir (üzeri örtölerek). Hamur bezeleri hazırlanarak mantı yufkası inceliğinde açılır. 10 cm kareler halinde kesilir. İç malzemesi hamurun üzerine yayılarak üstüne aynı ölçülerdeki kare hamur ile kapatılır. Kenarların yapışması için iyice bastırılır. Gözleme gibi kızartılır. Yanında ayran ve sıcak çayla servis edilir.