



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI MİNİ TARTLAR

Eğlenceli Tarifler
Sağlıklı Minikler

100 gr çavdar unu
50 gr yoğurt
3,5 çorba kaşığı Komili Riviera Zeytinyağı
3 adet siyah zeytin, çekirdekleri çıkarılmış, doğranmış
Yarım tatlı kaşığı çörekotu
100 gr bebek ıspanak, ince doğranmış
1 adet arpacık soğan, ince kıyılmış
1 küçük diş sarımsak ezilmiş
20 gr beyaz peynir, ufalanmış

Unu yoğurt ve 2,5 kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ile bir karıştırma kabına alıp pürüzsüz bir hamur elde edene kadar yoğurun. Zeytinleri ve çörekotunu ekleyip yoğurmayı sürdürün. Hamurunuzu streç filme sarıp oda sıcaklığında 30 dakika dinlendirin. Bir merdane ile hamurunuzu yarım santim kalınlığında açıp yağlı kağıt serili fırın tepsinize yerleştirin. Bıçakla dikdörtgen parçalar şeklinde kesin. 180°C fırında yaklaşık 12 dakika pişirin. Bir kaşık Komili Riviera Zeytinyağı ile soğan ve sarımsakları tavaya alıp hafifçe kavurun. Ispanakları ilave edip kavurmayı sürdürün. Ispanaklar iyice yumuşadıktan sonra peyniri ekleyip karıştırın ve ateşten alın. Fırından çıkardığınız tart tabanlarının üzerine birer kaşık ıspanak koyarak servis edin.

