



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## ISPANAKLI PARATHA (PAKİSTAN)

2 su bardağı tam buğday unu  
1.5 su bardağı taze ıspanak  
2 yemek kaşığı yoğurt  
1 çay kaşığı tuz  
2 yemek kaşığı margarin  
150 gram taze keçi peyniri  
1 avuç taze frenk soğanı  
1 çay kaşığı kimyon

Unu ve istediğiniz kadar tuzu eleyerek derin bir kaba koyun. Mutfak robotuna ıspanakları ve yoğurdu koyup püre haline getirin. Ispanak püresini yavaş yavaş una karıştırıp bir hamur yapın. Hamuru 5-10 dakika tezgahın üstünde dinlenmeye bırakın. Ayrı bir kaptaki keçi peyniri, bir yemek kaşığı yağ, doğranmış frank soğanı ve kimyonu çatala ezerek karıştırın. Yumurta büyüklüğünde bir parça hamur alıp unlanmış masanın üstünde yaklaşık 15 cm çapında açın. İçerisine ceviz büyüklüğünde peynirli karışımdan koyup bohça şeklinde, bütün kenarlarını ortada birleştirip kapatın. Tekrar elinizin içinde yassılaştırıp, çok bastırmadan tekrar 15 cm çapında açın (Paratha'ların kalınlığı yaklaşık yarım cm olacak). Bir kaç dakika önceden orta harareti ocağın üstüne koyduğunuz tavada her iki tarafına sana klasik yağ gezdirdiğimiz Paratha'lari altın rengi gözenekler oluncaya kadar pişirin.