



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI PATATES DOLMASI

- 1 kg ispanak
- 2 adet iri kuru soğan
- 3 adet yeşil soğan
- 1/2 demet maydanoz
- 2 yemek kaşığı salça
- 2 yemek kaşığı soya unu (yada 1 yemek kaşığı normal un)
- 4 adet iri patates
- 1 çay kaşığı tereyağı
- Yarım çay bardağı sıvı yağ
- Karabiber
- Kırmızı biber
- Kimyon
- Tuz

Patatesleri haşlayıp ezin. Ispanakları yıkayıp saplarını ayırın. Yarım çay bardağı sıvı yağda küp küp doğradığınız soğanları hafifçe pembeleştirip unu ekleyin. Kısa bir süre birlikte kavurduktan sonra salçayı, baharatları ve tuzu ekleyip patatesle iyice karıştırın. Hazırladığınız içi ispanakların içine koyup bohça yaparak sıkça tencereye yerleştirin. Üzerine ve aralarına sarılamayacak küçükteki ispanakları serpiştirip, diğer yanda tereyağını ve 1 yemek kaşığı salçayı hafifçe kavurup üzerine bir çay bardağı suyla dolmaya ekleyin. Dolmalar suyunu çektiğinde sıcak olarak servis yapın.

