



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI PATATES DOLMASI

5-6 adet patates
250 gr. ıspanak
1 küçük kuru soğan
3 orba kaşığı sıvı yağ
Birer tutam tuz ve karabiber

Patatesler güzelce yıkanıp kabukları ile beraber haşlanır. Kabukları soyulup rendelenir. Tuz, karabiber, sıvı yağ konulup yoğurulur. Ispanaklar da iyice yıkanıp süzölür. Soğan yemeklik doğranıp sıvı yağ ile kavrulur. Ispanaklar ilave edilip sularını çekene dek kavrulur. Patateslerden cevizden büyük topar yapılır. Bu toparların ortasına parmağımızla çukurlar açılır. Bu çukurlara hazırlanan ıspanaklar yerleştirilir. Servis yapılır.

