



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI PATATES DOLMASI

- 6 adet iri patates
- 1 demet ıspanak
- 1 adet kuru soğan
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 ay kaşığı pul biber
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 1 orba kaşığı tereyağı
- Üzeri için:
- 1 su bardađı rendelenmiř kařar peyniri

İspanaklar ve soğan ufak doğranır. Tavaya tereyağı konur, soğan atılır ve pembeleştirilir. Sonra ıspanak, tuz, pul biber ve karabiber eklenir, hızlı ateşte kavrulur. Daha sonra haşlanmış patates soyulur, enine ikiye kesilir. İçi bir kaşık yardımıyla biraz oyulur. Bir fırın kabına yan yana dizilir. İspanaklı iç patateslere paylaştırılır. Üzerlerine kaşar rendesi bırakılır. 180 derece fırında kaşarlar erimeye başlayana kadar pişirilir.