



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI TARTOLET

MALZEMELER

750 gr ıspanak, yaprak kısmı
1 orba kaşığı margarin
1 adet et suyu tableti
200 gr kaşar rendesi
1/2 su bardaęı süt
1 orba kaşığı un
1 adet yumurta
tuz,şeker

Hamur malzemesi :

1 adet yumurta
125 gr margarin
aldığı kadar un
1 ay kaşığı karbonat
tuz

HAZIRLANIŞI

Hamur malzemesinin tamamını, kulak memesinden az biraz daha sert kıvama gelinceğe dek yoğurup, buzdolabında dinlenmeye bırakın. Dięer yanda, bir çorba kaşığı un ve bir çorba kaşığı margarini hafifçe kavurun, içine sıcak süt ve et suyu tableti koyup beşamel sos hazırlayın, biraz daha kaynatın ve bir kenara kaldırın. Yıkayıp, doğradığınız ıspanak yapraklarını çok az yağ ile kavurun, içine biraz tuz ve şeker ilave edin, suyunu çekene dek kaynatın ve içine daha önceden hazırladığınız beşamel sosu karıştırın. Hamuru çok ince açıp, yağladığınız tartalet kalıbına dōşeyin, üzerine ıspanaklı karışımı koyun, en üste de kaşarlı harç koyup, yzyetmiş derecedeki fırında, kaşarlar kızarıncaya dek, 30-35 dakika pişirin.