



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI ZENCEFİLLİ SARMA

<https://www.sabah.com.tr>

10 adet milföy
Yarım kg ıspanak
Yarım kg rendelenmiş havuç
150 gram file fıstık
150 gram kaşar peyniri
Tuz
Karabiber
1 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zencefil
1 adet yumurta sarısı

Milföyleri oda sıcaklığında çözülmeye bırakın. Bu arada, iyice yıkadığınız ve kuruladığınız ıspanakları incecik kıyın. Havucu, file fıstığı, kaşar peynirini, zencefilli, tuzu, karabiberi de ilave edip iyice karıştırın. Unlu zeminde merdane yardımı ile milföylerin dördünü kare şeklinde birleştirin. Her yerine ıspanaklı zencefilli karışımı yayın. Rulo şeklinde sarın. Buzlukta 5 dakika beklettikten sonra, 3 cm kalınlığında keserek tepsiye yerleştirin. Üzerine yumurta sarısı sürün ve sıcak fırın da 15-20 dakika üzerleri iyice kızarana dek pişirin.

