



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALIPTA İSPANAK

750 gr ıspanak (haşlanıp süzölmüş ve kıyılmış)
1/2 hıyar (ince kıyılmış)
6 taze soğan (soyulup ince kıyılmış)
1 kahve kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 kahve kaşığı toz hardal
15 g-r (3 yaprak) jelatin (3 çorba kaşığı sıcak suda eritilmiş)
350 gr (1 3 4 su bardağı) tavuk suyu
2 çorba kaşığı sirke

Büyük bir kasede ıspanak, hıyar, taze soğan, tuz, karabiber ve hardalı karıştırınız. 1 kg'lık bilezik kalıbı sıcak suyla çalkalayıp, ıspanaklı karışımı kaşıkla içine boşaltınız.

Erimiş jelatin, tavuk suyu ve sirkeyi bir kasede iyice karıştırıp, kalıba boşaltınız.

Kalıbı buzdolabında 4 saat, kalıp tutana kadar bekletip çıkarınız. Kalıbın dibini sıcak suya batırıp çıkarınız; üstüne soğuk bir servis tabağı koyup, hızlı bir silkeleyişle ters yüz ederek, kalıptan çıkarıp servis ediniz.

Not: Ispanağın suyu çok fazla sıkılmışsa kalıp tutmaz.