



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAŞARLI İSPANAK

500 gram ispanak  
2 orta boy patates  
1 yemek kaşığı sıvıyağ  
200 gram kaşar peyniri (rendelenmiş)  
1 yemek kaşığı galeta unu  
Karabiber ya da kırmızıbiber  
Tuz

İspanakları iyice yıkayıp orta kalınlıkta doğrayın, az suda haşlayın. Ayrı bir kaptaki patatesleri haşlayıp, rendeleyin. Haşlanmış ispanak, patates, biraz tuz, karabiber ve rendelenmiş kaşar peynirinin yarısını karıştırıp, ısıya dayanıklı bir fırın kabına alın. Üzerine kalan kaşar peyniri rendesini ilave edin. Dağılımı eşit yapmaya çalışın. Galeta ununu da en üste eşit olarak serpin. 180 derece fırında 15 dakika pişmesi yeterli olacaktır.