



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KOLAY İSPANAK DOLMASI

4 adet kırmızı biberi ortadan ikiye bölün. 2 çorba kaşığı unu, 1 çorba kaşığı sıvıyağda kavurun. 250 gram ince kıyılmış ispanağı ilave edin. Ateşten alıp içine küçük doğranmış sivribiber, 1 tutam muskat, 2 çorba kaşığı beyaz peynir koyup, karıştırın. Kırmızı biberlerin içini doldurup, fırın tepsisine dizin. Üzerlerine 1 dilim domates, 1 çay kaşığı tereyağı koyun. Tepsiyeye 1 su bardağı su koyup, folyo ile üzerini sarın. Orta ısıllı fırında 30 dakika pişirin.

---