



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KOLAY İSPANAKLI GÖZLEME

Hamur malzemesi:

3 su bardağı un

Yarım paket yaş maya

1 tatlı kaşığı tuz

2 çorba kaşığı ayçiçeği yağı

2 çorba kaşığı yoğurt

Alabildiği ölçüde su.

İç Malzemesi:

Yarım kilo ıspanak

Yarım bağ maydanoz

4 çorba kaşığı çökelek peyniri

Kırmızı biber

Tuz

2 çorba kaşığı ayçiçek yağı

Maya yarım su bardağı sıcak suda eritilir ve diğer hamur malzemesi ile birlikte bir yoğurma kabına alınır ve kabın içinde iyice yoğrulur.

Daha sonra bir kaba alınarak kabın ağzı kapatılır ve hamurun mayalanması için sıcak bir yere konur.

İç için; maydanoz ve ıspanak çok ince kıyılarak bir kaba aktarılır, üzerine çökelek peyniri, tuz, kırmızı biber ve ayçiçeği yağı eklenir, iyice karıştırılır.

Bu arada dinlenen hamurumuz 8 eşit bezeye ayrılır. Bezeler ortalama bir mandalina büyüklüğünde olur.

Her beze unlanmış zeminde oklava ile 30 santim çapında açılır. (Ortalama 1,5 karış kadar.)

Hazırladığımız için sekizde biri açılan hamurun yarısına yayılır.

Diğer hamur yarısı, için olduğu yarımın üzerine kapatılır. Kapanan kenarlara iyice bastırılır ki pişerken açılmasın.

Yanmaz tavada yağsız olarak iki yüzü de pişirilir. 8 gözleme de aynı şekilde hazırlanır.

Sıcak olarak servise sunulur.

