



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY ISPANAKLI TARTOLET

6 adet hazır minik tart hamuru

İçerisinde:

4 adet taze soğan

10 adet zeytin

100 gram peynir

300 gram ıspanak

Tuz

Karabiber

Sebzeleri aynı ölçüde kıyıp yağda biraz kavurun ve kabın içine koyduğunuz tart kalıplarının içine doldurup üzerine doldurun. Öylece servis yapabilirsiniz.

Not: İstenirse kiş hamurunu un, tereyağı ve suyla da yapabilirsiniz.