



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY İSPANAKLI VOLOVAN

10 adet hazır volovan (pastanelerde bulabilirsiniz)

1 kg. ıspanak

100 gram pastırma

Sos için:

2 orba kaşığı un

2 kaşık yumuşak margarin

1 su bardaęı süt

Volovanların içine konacak sos için, yağ ve unu kavurun. Sütü de ekleyip karıştırarak pişirin. Ispanakların yapraklarını ikişer parmak eninde kesip tuzlu suda haşlayın.

Suyunu süzdükten sonra, ıspanağı hazırladığınız sosla karıştırın. Pastırmaları parçalara bölüp ıspanaklı sosa ilave edin. Hazırladığınız bu malzemeyi volovanların içine doldurun.

Ispanaklı volovanları fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin.