



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATESLİ İSPANAK SARMASI

1 demet iri yapraklı ıspanak
4 adet haşlanmış patates
1 adet kuru soğan
2 adet taze soğan
8-10 dal dereotu
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
1 çorba kaşığı domates salçası
1 su bardağı su
5 çorba kaşığı ayçiçek yağı

İspanaklar kaynar suda 10 saniye tutulur, çıkarılır. Haşlanmış patatesler rendelenir. Üzerime ince kıyılmış kuru soğan, taze soğan, dereotu, kuru nane , karabiber, tuz eklenir vr harmanlanır. İspanak yaprakları sapından arındırarak tezgaha yayılır. Kenarına iç konur. önce sağdan ve soldan katlanır, sonra rulo yapılır. Tencereye dizilir. Üst malzeme çırpılır. Sarmaların üzerine gezdirilir. Kapak kapatılır. Orta ateşte 25 dakika pişirilir.