



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PURJEN SPANAK

<https://pomatsite.blogspot.com.tr>

250 g ıspanak
2 ay bardađı maden suyu
1 adet yumurta
5-6 orba kaşığı un
1 ay kaşığı karbonat (koymasanız da oluyor)
Tuz
Sıvı yağ

İspanakların dış büyük yapraklarını kopartın, ortadaki yaprakları kalsın. İspanakları bol suda birkaç su yıkadıktan sonra kaynar suya sokup çıkarın. Szgye koyun suyu szlsn. Derince bir ksede yumurta, maden suyu, tuz, karbonat ve unu çırparak koyu kıvamlı sos (kek gibi) yapın. İspanakları bu sosa bulayıp bol kızgın yağda kızartın. Kızarttığınız ıspanakları havlu peçetenin üzerinde biraz bekletin. Yanında sarımsaklı veya sade yoğurt ile servis yapın.

