



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAC ÜSTÜNDE İSPANAKLI (SAMSUN)

Samsun Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Ispanak 750 gr.
Kuru soğan 2 Orta boy
Kıyma 3 yemek kaşığı
Tereyağı 1 Yemek kaşığı
Buğday unu 1 Kg.
Toz şeker 1 Tatlı kaşığı
Karabiber
Tuz

Harcın hazırlanması: Ispanak temizlenir, yıkanır. Sapları ince, yaprakları daha büyükçe doğranır. Hafifçe haşlanıp süzülür. Sıkılır. Kuru soğan doğranarak tereyağında soldurulur. Kıyma karabiber ve haşlanmış ıspanak eklenerek kendi suyu ile kavrulup soğutulur. Buğday unu, tuz ve şeker yoğrularak normal yufka hamuru hazırlanır. Yumruklara bölünerek kalınca saç büyüklüğünde açılır. Yufkanın yarısına harç serpilir. Diğer yarısı üste kapanarak kenarları bastırılır. Sacda altı üstü çevrilerek pişirilir. Sacdan alındıkça bir yüzü yağlanır.

