



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ŞAPKAT

Ayşe Tüter

500 gr. ıspanak  
2 su bardağı mısır unu  
1 soğan küp doğranmış  
2 çorba kaşığı toz şeker  
1 kahve fincanı zeytinyağı  
Tuz  
2 su bardağı yoğurt

İspanakları iyice yıkayın ve süzün. İnce ince kıyın. Soğanı, tuzu, bir çorba kaşığı şekerini koyun. İyice ovun yağlanmış ufak bir tepsiye ıspanağı yayın. Bir kaptaki mısır ununu, şekerini, tuzu, kabartma tozunu karıştırın. Sıcak su ilavesi ile kek kıvamında bir hamur yapın. İspanakların üzerine yayın 180 derece fırında kızarana kadar pişirin. Sıcak olarak yoğurtla servis yapın.