



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞAPKAT

1 demet ıspanak
1 adet kuru soğan
1 komposto kasesi mısır unu
1 ay bardağı sıvıyağ
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı pul biber

İspanak yıkanır, kıyılır. Soğan da çok ince doğranır. Soğan ve ıspanağın üzerine tuz eklenir, iyice ovulur. Yağlanmış fırın kabına aktarılır. Mısır unu, su, yağ ve pul biber karıştırılır. İspanaklı karışımın üzerine gezdirilir. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir.
