



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ TART

<https://www.elele.com.tr>

500 gr ıspanak  
3 adet orta boy haşlanmış patates  
1 su bardağı ince bulgur  
1 su bardağı yoğurt  
½ su bardağı süt  
1 su bardağı un  
3 adet yumurta  
4 yemek kaşığı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı karbonat  
1 çay kaşığı karabiber  
Kırmızı pulbiber  
2 çay kaşığı tuz

ıspanak yıkanıp süzöldükten sonra incecik kıyılır. Üzerine 1 çay kaşığı tuz serpilip hamur gibi yoğrularak yumuşatılır. Bulgur derin bir kaba koyulup üzerine 1 su bardağı sıcak su eklenerek ısıtılır. Yumuşaması için 10 dakika kadar beklenir. Yumuşayıp kabaran bulgurun üzerine rendelenmiş patates, ıspanak, süt, yoğurt, yumurta, un, karbonat, tuz, karabiber, pulbiber ve sıvıyağ ilave edilip sıkıca yoğrulur. Harç, yağlanmış büyük boy bir fırın kabına bastırılarak yerleştirilir. Üzeri çatalla düzeltilip 5 dakika önceden 175 dereceye ve alt üst konuma ayarlanmış fırında 30-35 dakika kadar pişirilip çıkarılır. Dilimlenerek servise sunulur.

