



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHİNLİ İSPANAKLI GÖZLEME

1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
Alabildiği kadar un
İç i için:
1 demet ıspanak
1 adet soğan
1 ay kaşığı tuz
3 orba kaşığı tahin
3 orba kaşığı zeytinyağı

Hamur malzemesiyle kulak memesi kıvamında bir hamur yapılır. Yarım saatliğine dinlenmeye bırakılır. Burada rende soğan, ince kıyılmış ıspanak zeytinyağında solana kadar pişirilir. Tuz eklenir, ateşten alınır, tahin katılır. Dinlenen hamurdan yumurta kadar parçalar alınır. Unlu zeminde merdaneyle tatlı tabağı kadar açılır. Yarısına iç konur, diğ er tarafı kapatılır, kenarına bastırılır. Az yağlı teflon tavada iki yüzü pembe renkte kızartılır.