



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPANAKLI GÖZLEME

Yarım kg ıspanak  
1 adet kuru soğan  
3 çorba kaşığı sıvı yağ  
1 tatlı kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı karabiber  
Yarım tatlı kaşığı tuz  
Hamuru için:  
1,5 su bardağı ılık su  
Yarım tatlı kaşığı tuz  
Alabildiği kadar un

Çukur bir kaba ılık su, tuz ve serte yakın kıvam alana kadar un katılır, yoğrulur. Hamur üzeri kapalı olarak dinlenirken iç hazırlanır. Ispanak yıkanır, ince doğranır, yarım tatlı kaşığı tuzla ovulur. Tencereye soğan ve sıvı yağ konur. Soğan sararınca ateşten alınır. Üzerne çiğ ıspanak, kimyon, karabiber eklenir, karıştırılır. Dinlenen hamurdan yarım limon kadar parçalar alınır, unlu zeminde, ince açılır. Yufkanın yarısına yeteri kadar iç konur, diğer yarısı üzerine kapatılır, kenarlarına bastırılır. Gözleme az yağlı teflon tavada pişirilir.

[ML® Milföy Gözlemesi için tıklayın](#)

[ML® Milföy Gözlemesi Videosu](#)

[ML® Pastırmalı Gözleme \(görsel\)](#)



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 15.02.2024