



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TON BALIKLI VE PEYNİRLİ İSPANAK SARMASI

1 kg. haşlanmış yıkanmış ispanak
400 gr. Erzincan tulumpeyniri
100 gr. salçasız tonbalığı konservesi
3 çorba kaşığı yağlı kaşar rendesi
2 çorba kaşığı dövülmüş kuru ekmek içi
2 adet yumurta
1 küçük kavanoz hazır mayonez
Bir parça tülbent ve ince plastik kağıt

YAPILIŞI:

İspanağı haşlandıktan sonra iyice ellerinizle sıkarak suyunu akıtın. Bir süre daha kevgirde bekletip suyunu iyice süzdürün. Genişçe bir tahta üzerinde kesin, tulumpeynirini, yağı süzölmüş parçalanmış tonbalığı, Have edip eze eze yoğurun. Karışımın içine iki yumurta kırın. Kaşarpeyniri rendesini, ufalanmış kuru ekmek içini, tuzu, karabiberi, bir tatlı kaşığı hardalı katarak karıştırın. Tahtanın üzerine yuvarlayarak kalın bir sucuk şekli verin. Ruloyla satılan ince plastik kağıtla yaptığınız bu yuvarlak ispanak ezmesini iyice sarın. Uçlarını büzüp bir iple bağlayın. Sonra tekrar bir tülbente sarıp, gene uçlarını büzüp, iple bağlayın. Hazırladığınız bu sarmayı alabilecek bir tencere kaynar suya daldırınız. Suyu iyice kaynattıktan sonra 30 dakika haşlayınız. Haşlanmış sarmayı tencereden çıkarıp soğumaya bırakınız. Birkaç saat buzdolabında beklettikten sonra tülbenti ve plastik kağıdı çıkarıp, dilim dilim kesip, üstüne mayonez dökerek ikram ediniz.
