



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YANIÇ (SAMSUN)

1 kg ıspanak
3 adet rendelenmiş kuru soğan
300 gr yağsız kıyma
1 kg un
Su
Tuz
Karabiber
2 çorba kaşığı tereyağı

İspanakları yıkayıp ince ince kıyın. Kaynar suda haşlayıp süzün. Sıkarak suyunu çıkarın. Tereyağını eritip soğan, kıyma ve ıspanağı kavurun. Tuz, karabiber ekleyin. Unu aldığı kadar su ile yoğurun. Kulak memesi yumuşaklığında hamur yapıp portakal iriliğinde parçalara ayırın. Her birini merdane ile açın. İçine kıymalı karışımdan koyup gözleme şeklinde kapatın. Kızgın sacın üzerinde iki taraflı pişirin. Sıcak olarak servis yapın.