



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL EKMEK

Yarım demet ıspanak

1 paket yaş maya

1 adet kesme şeker

1 tatlı kaşığı tuz

2 su bardağı un

Alabildiği kadar un

İspanaklar güzel yıkandıktan sonra kıyılır, üzerine su eklenir ve ıspanakların rengi suya çıkana dek haşlanır. Sudan ıspanaklar alınır ve suyun ılıması beklenir. İliyinca üzerine şeker ve maya katılır. Maya eriyene kadar mıcıklanır. Sonra tuz ve ele yapışmayan kıvama gelene kadar un eklenir. Üzeri kapatılır, 1 saat dinlendirilir. Süre sonunda tekrar yoğrulur. Yağlanmış baton bir kek kalıbına dökülür. 10 dakika daha dinlendirilir. 180 derece fırına verilir. Yaklaşık 1 saat pişirilir.