



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YEŞİL LAVAŞ

1 paket yaş maya  
2 su bardağı su  
1 tatlı kaşığı tuz  
Alabildiği kadar un  
1 küçük demet ıspanak

ıspanak yıkanır ve bir kaç parçaya bölünür ve 2 su bardağı suda yumuşayana kadar haşlanır. Haşlama suyu süzülür ve bu suyun ılıması beklenir. Maya bu suda eritilir, tuz katılır, yumuşağa yakın bir kıvam alana kadar un eklenerek yoğrulur. Son olarak robottan geçirilmiş, haşlanmış ıspanak eklenir. Hamurun üzeri kapatılır, ılık ortamda bir saat bekletilir. Sonra hamurdan yumurta kadar parçalar alınır. Unlu zeminde oklavayla tava çapında açılır. Yağsız, yanmaz tavada iki yüzü açık pembe renkte pişirilir.