



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL YUVA

1 kg iri parçalı dana eti
2 adet yumurta
1 su bardağı yoğurt
1 su bardağı et suyu
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çorba kaşığı un
1 tatlı kaşığı tuz
15-20 yaprak ıspanak

Etin üzerine su konur, yumuşayana kadar haşlanır. Ispanak çok ince kıyılır. Haşlanan et suyundan alınarak bir fırın kabına dizilir. Yoğurt, yumurta, et suyu, tuz, sıvıyağ ve un iyice çırpılır. Son olarak ıspanak katılır, karıştırılır. Etin üzerine karışım yayılır. Önceden ısıtılmış 190 derece fırına verilir, kızarana kadar pişirilir.