



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)
بانو أتأبى لذيد المتواضع من وصفات الأكل

كعك السبانخ Ispanaklı Kek



١ فرع سبانخ (٢٥٠-٣٠٠)
١ كوب ماء جبن أبيض
١ كوب ماء زبادي
نصف كوب ماء زيت
١ فنجان قهوة حليب
٢ عدد بيض
١ كوب ماء طحين
١ علبة غبار كابتارتمة
١ ملعقة حلو ملح

- # يغسل السبانخ ا يصفى مائها . ويقطع رقيقا جدا
- # في الطرف الآخر يكسر البيضات على وعاء محفورة ويخلط مع الخلاط جيدا
- # يوضاف عليها الزبادي ا زيت سائل ا والجبن المنشور ويخلط
- # بعدما أضيف الطحين وغبار كابتارتمة ا ملح وفي الأخير يوضع سبانخ المقطوعة ويخلط جيدا
- # يصب الخلط على الوعاء كعك المزيت
- # يوضع على الفرن المسخن من قبل على ١٦٠ درجة . ويطبخ على الأقل ١ ساعة حتى تطبخ داخلها جيدا
- # إن عملية كعك الحلو حكم عدم فتح الغطاء الفرن نصف ساعة الأولى يكون أيضا في كعك اسبانخ
- # بعد طبخ الكعك يتبقى مدة ويقلب على طبق الخدمة عكسا
- # بعد ما يبرد يجزء وتقدم للخدمة

ملاحظة: عادة من قبل الأطفال لا يحبو السبانخ ا ان استهلاك في هذا الشكل ا سيكون سهلة القيمة الغذائية للاستفادة من السبانخ