



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazi Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifi

İspanaqlı Poğaçə

İspanaklı Poğaçə



Xəmiri üçün;
2 Ədəd yumurta
2 Stəkan qatıq
1 Stəkan duru yağ
1 Paket kabartma tozu
1 Çay qaşığı duz
Alabildiği qədər un
İçə üçün;
1 Dəstə ispanaq
1 Ədəd quru soğan
4 Yemək qaşığı duru yağ
1 Çay qaşığı duz

- # 1 yumurtanın bütünü, digər yumurtanın ağ, qatıq, yağ qarışdırılır, yedirərək un əlavə olunur, droj qoyulur, ələ yapışmayan orta bərklikdə bir xəmir əldə edilir.
Xəmir 1 saat dinlənməyə buraxılır.
Xəmir dinlənkən içi hazırlanır. Bunun üçün; ispanaq yuyulur, suyu qalmayacaq şəkildə süzülür.
Soğan yeməklilik doğranır. Bir qazana 4 çorba qaşığı duru yağ, doğranmış ispanaq, duz və soğan alınır. Heç su qoymadan öz buxarı ilə bişirilir. Soyudulur.
Dinlənməmiş xəmindən qoz yekəliyində parçalar qopardılır, barmaq uclarıyla çay nəlbəkisi yekəliyində açılır, içinə 1 çay qaşığı ispanaq iç yerləşdirilir və ortadan qatlanaraq qapatılır.
Üzərinə ayrılan yumurtanın sarısı sürülür, yağlanmış fırın məcməyisinə düzülür. 180 dərəcə fırında qurutmadan qəhvə rəng alana qədər bişirilir.

Not: Bu ispanaqlı iç, dəyişik böreklərdə istifadə edilə bilər. İspanaq xaşlanmadığı və qovrulmadığı üçün bu şəkil bişirməklə vitamin dəyərini qorur.