



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Torta con Spinaci

Ispanaklı Kek



1 mazzetto di spinaci (250 - 300 gr.)
1 bicchiere formaggio
1 bicchiere di yogurt
Mezzo bicchiere d'olio vegetale
Latte una tazzina di caffè
1,5 bicchieri di farina
1 bustina di lievito polverante
1 cucchiaino di sale

- # Le spinaci si lavano bene e poi si filtrano le foglie e i rami si tagliano finemente .
- # Le uova si rompono in una tazza e si miscelano con miscelatore.
- # Sopra si aggiungono latte, olio vegetale e yogurt si miscelano bene.
- # Poi si aggiungono farina, lievito polverante e spinaci tagliati si miscelano bene.
- # La miscelata preparata si svuota nello stampo di torta.
- # Si inserisce nel forno riscaldato a 160 gradi . Si tiene nel forno più di 1 ora finché dentro si cucina bene.
- # La prima mezz'oretta di non aprire il coperchio del forno è valida anche per la preparazione di torta o dolce con spinaci.
- # Dopo aver cucinato la torta si aspetta per un po' . Si inverte nel piatto da servire.
- # Si servirsì con fettati in freddo.

Nota: In genere le spinaci non si preferisce dai bambini. Se si consuma così è facile di prendere la proteine da spinaci.