



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KIYMALI BÖREK (HAZIR YUFKA)

5 yufka
1 kg ıspanak
250 gram kıyma
1 su bardağı sıvıyağ
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı yoğurt
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Tereyağı ile robotta çektiğiniz soğanları pembeleşinceye kadar çevirin. Sonra kıymayı katıp, tuz ve karabiberi ekleyerek kavurun. Doğradığınız ıspanağın hepsini ilave edip, kısık ateşte, onbeş dakika kadar öldürün. Ispanağın tam pişmemesine, sadece yeşilliğini biraz kaybetmesine dikkat edin. Hazırladığınız içi beş parçaya bölüp, her yaydığınız yufkaya eşit oranda serpiştirin. Daha sonra kaşıkla yağ gezdirin. Kıvrarak rulo haline getirdiğiniz yufkayı içe doğru bükerek gül şeklini verip tepesinin ortasına yerleştirin. Daha sonra hazırlayacağınız ruloları bir öncekinin sonuna ekleyerek beş yufkayı tamamlayın. Üzerine, kalan yağ, yoğurt ve yumurtadan oluşan karışımı sürüp 200 derece fırına verin.

[ML® Ispanaklı Sarma Börek için tıklayın](#)[ML® Çıtır Burgu için tıklayın](#)