



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAKLI BÖREK

3 adet yumurta
Yarım kilo yoğurt
Yarım kilo ıspanak
4 adet yufka (Evde açılmış veya hazır alınmış)
1 kahve finacın un
4 kaşık sade yağ
Yeteri kadar tuz

Küçük kenarlı bir tepsi, yağlanarak hazırlanır. Diğer tarafta, ıspanaklar yıkandıktan sonra yaprakları alınır ve ince ince kıyılır, üzerine tuz serpilir. Tuz ile iyice ovulur, un serperek karıştırılır. Ayrı bir kaptaki yağ hafif eritilir. İçine yoğurt, sonra yumurtalar katılır. 2 çay bardağı su ilave edilir. Bir tarafta bırakılır. Diğer tarafta, yufkaları iki kısma taksim ederek tepsiye döşemeye başlamalıdır. Her yufkadan sonra, önceden hazırladığınız, yoğurtlu yumurtalı malzemeden 2-3 çorba kaşığı alıp üzerine serpmeli ve kaşıkla bunu yufkanın üzerine iyice yaymalıdır. Yufkaların birinci kısmı bitince, önceden hazırlanan tuz ile ovulmuş, unlanmış ıspanak yaprakları yufkanın üzerine döşenir. Yalnız yoğurtlu-yumurtalı mazemeyi en üst yufkaya da yetecek kadar idareli kullanılmalıdır. Döşeme işi bittikten sonra, börek sivri bir bıçak ve orta hararettaki bir fırında pişirilir.