



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## ISPANAKLI MİLFÖY BÖREK

[www.miele.com.tr](http://www.miele.com.tr)

1200 gr. Ispanak (taze veya dondurulmuş)  
5 Soğan  
100 gr. Pırasa  
2 Yumurta  
200 gr. Keçi Peyniri  
100 ml dolgu için sıvı Yağ  
50 gr. Dereotu, ince ince doğranmış  
Tuz  
Karabiber  
900 gr. Milföy hamuru  
50 ml üstüne sürmek için sıvı yağ  
veya  
900 gr. Yufka  
Üstüne sürmek için 200 ml sıvı yağ

Taze ıspanağı kaynayan suda 1 dakika hafif haşlayın (blanşe), süzün ve soğumaya bırakın veya derin dondurulmuş ıspanağı çözün ve süzün. Ispanakları biraz elinizde sıkın ve bir bıçakla kalın kalın kesin. Pırasa ve soğanları halka halka kesin ve ıspanakla karıştırın. Yumurta, ufalanmış peynir, dereotu ve 100 ml bitki yağını ıspanağa ekleyin ve hepsini iyice karıştırın.

Milföy hamurla hazırlama: Standart tepsinin için biraz zeytinyağı ile yağlayın, ıspanak yapraklarının yarısını tepsiye yerleştirin ve büyük bir hamur haline getirmek için kenarları birleştirin.

Kalan yaprakları kenarlardan bastırarak kapak hamurun büyük olmasını sağlayın ve ıspanak karışımının üstüne yerleştirin, kenarlarını kapatın. Üstüne 50 ml zeytinyağı sürün.

Yufka ile hazırlama: Standart tepsinin içini zeytinyağı ile yağlayın. Ispanak yapraklarının yarısı ile tepsiyi döşeyin ve bu arada her yaprağı yağlayın. Ispanak karışımını eşit olarak dağıtın daha sonra kalan yaprakları üstüne yerleştirin ve her yaprağı yağlayın (200 ml zeytin yağı bütün yapraklar için yeterlidir).