



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BÜKME

4 su bardağı un
Yarım tatlı kaşığı tuz
Aldığı kadar su
Üzerlerine:
Margarin
İçerisinde:
1 kg ıspanak
3 adet orta boy soğan
3 adet yumurta
1 su bardağı + yarım çay bardağı sıvıyağ
1 çorba kaşığı nane
1 tatlı kaşığı tuz

İspanağı ayıklayıp yeşil yapraklarını ince doğrayın. Soğanları yemeklik doğrayıp 1 su bardağı sıvıyağ ile kavurun. Yumurtaları çırpın. Yarım çay bardağı sıvıyağda omlet şeklinde pişirin. İspanak, soğan, nane ve tuzu omlete ekleyip iyice karıştırın. Un ve tuzu bir kaba alın. Aldığı kadar su ekleyip kulak memesi kıvamında bir hamur elde edene kadar yoğurun. Dinlenmeye bırakın. Daha sonra hamuru 20 eşit parçaya bölün. Her bir hamuru ince yufka şeklinde açın. Açtığınız yufkanın yarısına ıspanaklı içten koyup yufkanın diğer yarısını üzerine kapatın. Kenarlarının açılmaması için elinizle bastırın. Yapışmaz yüzeyli tavada ya da sacın üzerinde pişirin. Pişen bükmeleeri tabağa aldıktan sonra yağlayıp servis yapın.