



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ BÖREK

1 Çay kaşığı Karbonat
1 Çay kaşığı Tuz
3.5 Su bardağı Un
1 Çay bardağı Yoğurt
Su
İç Harcı İçin:
1 Demet Ispanak
150 Gr Kıyma
2 Adet Kuru Soğan
Karabiber
Tuz
Kızartmak İçin
Sıvı Yağ

Unu karıştırma kabına alıyoruz. Karbonat ve tuzu unun üzerine döküyoruz. Ortasını açıp sulu yoğurdu döküyoruz. Biraz su katıp kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğuruyoruz. Hamuru 10 dakika dinlendiriyoruz. İç harcı için, soğanı ince bir şekilde doğrayıp sıvıyağ koyduğumuz bir tavada kavuruyoruz. Temizlenmiş ıspanakları doğrayıp soğanlarla birlikte biraz kavurup altını kapatıyoruz. Tuz ve karabiber ekliyoruz. Kıymayı çiğden katıp karıştırıyoruz. Hamurdan limon büyüklüğünde parçalar kopartıp merdane ile tatlı tabağı büyüklüğünde açıyoruz. Ispanaklı harcımızdan hamurun bir tarafına koyup yarım ay şeklinde kapatıyoruz. Geniş bir tavaya sıvıyağ koyup börekleri kızgın yağda önlü arkalı kızartıp servis ediyoruz.

