



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DANA ETLİ VE İSPANAKLI RULO BÖREK

1 ufak soğan
100 gram ıspanak
50 gram feta peyniri
100 gram sığır kıyması
1/2 yemek kaşığı zeytinyağı
1/2 çay kaşığı paprika tozu
1 yumurta
2 yemek kaşığı yoğurt
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı su
4 yufka katmanı

Soğanı soyun ve ince ince doğrayın. Ispanakları yıkayın. Ezine peynirini bir kasede parçalayıp kenara alın. Bir tavayı orta sıcaklıkta ısıtın. Zeytinyağını ekleyin ve soğan yumuşayana kadar kavurun. Kıyma ve toz biberi de ekleyip 2 dakika daha kavurun. Kıyma karışımını bir kaseye aktarın ve kenara alın. Ispanak için aynı kızartma tavasını kullanın. Yıkamış ıspanağı orta sıcaklıktaki tavaya yerleştirin. Kapağı kapatın ve ıspanak solana kadar pişirin. Bir kaseye aktarın ve kenara koyun. Yumurtayı, yoğurdu, zeytinyağını ve suyu küçük bir kasede karıştırın. Tezgahın temiz bir yüzeyine yufkayı koyun ve bir dikdörtgen oluşturmak için yanlarından kesin. Dikdörtgen yufkanın içine yumurtalı karışımın bir kısmını sürün. Üzerine bir yufka daha koyun ve tekrar yumurtalı karışımın sürün. Hamurun uzun kenarına ince bir şekilde ıspanak, kıyma ve parçalanmış ezine peyniri yerleştirin. Böreği rulo yapın ve gül böreği şeklinde sarın. Böreğin üzerine yumurtalı karışımın sürün. Bu işlemi kalan her börek için uygulayın. Böreği Airfryer sepetine yerleştirin ve cihazı belirtilen şekilde çalıştırın. (10 dk, 180 derece) Ardından çıkarıp servis edebilirsiniz.

Not: Dilerseniz kıyma yerine peynir de kullanabilirsiniz

