



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET BÖREK

- 2 adet yufka
- 1 demet taze soğan
- 1 demet maydanoz
- 200 gram lor peyniri
- 1 çorba kaşığı kırmızı pul biber
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay bardağı su

Taze soğanları temizleyip ince ince kıyın. Üzerine ince doğradığınız maydanozları da ekleyip harmanlayın. Peyniri ve baharatları ekleyip iç malzemeyi hazırlayın. İstenirse ıspanak yaprakları da eklenebilir. Su ve yağı bir kaptaki çırpın. Yufkayı yayın ve üzerine sulu karışımdan serpip ıslatın. Ortadan ikiye bölün ve üzerlerine iç malzemeden az miktarda serpiştirin. Buzdükerek katlayıp tepsinin ortasından gül gibi olacak şekilde dizin. Tüm tepsi dolunca üzerine bir şey sürmeden 200 derecedeki fırında 30 dakika pişirip sıcak olarak ikram edin.