



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAZIR YUFKADAN İSPANAKLI GÖZLEME

4 adet yufka
1 kilo ıspanak
200 gram beyaz peynir
1 adet soğan
3 orba kaşığı tereyağı

İspanakları iyice yıkayıp yapraklarını da irice doğrayın. Bir kabın içine alıp elinizle ovalayıp içine rendelenmiş soğanları ekleyin. Beyaz peyniri rendeleyip içine ilave ederek harcı hazırlayın. Yufkaların içine paylaştırıp katlayın. Az yağlanmış bir tavada iki yüzünü de pişirin bol tereyağı sürüp hemen ikram edin.