



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAKLI BÖREK (ADANA)

Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı

Ispanak
Hamur
Soğan
Yağ
Salça

Ispanak ince ince doğandıktan sonra haşlanır, suyu iyice süzülür. Yağ, soğan ve salçayla ocakta karıştırılır. Bu karışım açılan hamurun içine koyularak kenarları kapatılır. Tandırda pişirilir. Pişirilen börekler zeytinyağı ile yağlanır.