



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI BÖREK (DİYET)

- 4 adet yufka
- 1 kilo ıspanak yaprağı
- 2 adet haşlanmış patates
- 1 demet taze soğan
- 200 gram lor peyniri
- 1 yumurta
- 1 ay bardağı süt
- 3 orba kaşığı zeytinyağı
- 1 ay bardağı su

Taze soğanları ve ıspanak yapraklarını temizleyip ince ince kıyın. Üzerine yumurtanın akını da ekleyip harmanlayın. Peyniri ve baharatları bırakarak iç malzemeyi hazırlayın. İçine haşlanmış patatesi de ilave ederek ezin. Su, süt ve yağı bir kaptan çırpın. Yufkayı yayın ve üzerine sulu karışımdan serpip ıslatın. İkinci yufkayı da üzerine yerleştirin. İç malzemeyi bir şerit gibi uzatıp hamuru hafifçe bzdürerek tepsiye dizin. Tepsi büyüklüğünde kesin. Tüm tepsi dolunca üzerine yumurta sarısı ve susam sürün. 200 derecedeki fırında 30 dakika pişirip sıcak olarak ikram edin.

