



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPANAKLI BÖREK

2 demet ıspanak  
4 adet yufka  
İstenen baharatlar  
Tuz  
1 büyük soğan  
Karabiber  
Haşhaş  
1/2 ay bardağı Zeytinyağı  
1 yumurta  
1/2 çay bardağı süt  
2 diş sarımsak

İspanakları bol suda yıkayın. Sirke ile yıkamayı denemek isterseniz, kumların sirke yardımıyla daha kolay aşıya indiğini göreceksiniz.

İspanakları ince ince doğrayıp, üzerine tuz ektikten sonra, hacmi yaklaşık yarıya inene kadar, elinizle ovarak (ıspanağı birbirine sürterek) öldürün. Küçük doğranmış soğanları, zeytinyağında pembeleşinceye kadar pişirin. Biraz soğuduktan sonra içine ıspanağı, karabiberi ve yumurta akını ekleyerek harmanlayın.

Yufkayı açın, içine süt ve yağ serpin, bu şekilde yumuşatın. Üstüne ıspanaklı malzemeyi yayın. Ucundan sararak, rulo haline getirin. Üstüne yumurta sarısı sürüp, haşhaş dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, üstü kızarana kadar pişirin.

