



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BÖREK İÇİ

750 gr ıspanak (kökleri ayıklanmış)
2 orta boy soğan (ince doğranmış)
4 çorba kaşığı tereyağı
1 kahve kaşığı tuz
1/2 kahve kaşığı karabiber

Kökleri ayıklanmış ve iyice yıkanmış olan ıspanakları üstlerini kaplayacak kadar su konmuş bir tencerede 10 dakika kadar haşlayınız. Suyunu iyice süzüp hafifçe sıktıktan sonra, haşlanmış ıspanakları bir mutfak tahtası üstünde ince kıyınız. Küçük bir tencerede, yağı orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca soğanları ekleyerek 4-5 dakika pişiriniz. Sonra, kıyılmış ıspanağı, tuzu ve biberi ekleyerek 10-15 dakika daha pişiriniz. Ispanaklı börek içiniz kullanılmaya hazırdır.
