



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BÖREK

21 gr yaş maya
1 bardak ılık su
yarım su bardağı yoğurt
yarım su bardağı zeytinyağı
1 yumurta
1 tatlı kaşığı tuz

aldığı kadar un
İÇ MALZEMELER:

Yarım kg ispanak, yıkanmış, suyu sıkılmış, doğranmış (yıkanıp paketlenmiş olanlar kuru olduğu için onları kullanabilirsiniz)

250 gr kıyma
4-5 yeşil soğan, doğranmış
Tuz, karabiber, pul biber.

Mayayı ılık suda eritin. Tuzla karıştırılmış bir miktar unu geniş bir kaba alıp ortasını havuz gibi açın. Havuza mayalı suyu ve diğer hamur malzemelerini ekleyip yoğurun. Kabin üzerine nemli bir bez örterek 20 dakika dinlendirin. Her bir parçayı tatlı tabağı büyüklüğünde açıp. Ispanaklı içi içine koyun. Üzerine yumurta sarısı sürüp. Önceden ısınmış 200 dc fırına koyup üzeri kızarıp altı pişene kadar pişirin. (Eğer altı henüz pişmemiş ama üzeri kızarmışsa tepsiyi fırının alt katına alıp, üzerine folyo kapatın. Bir süre daha bu şekilde pişirin.) Tamamen piştikten sonra fırını kapatın. Tepsiyi 15 dakika kapalı fırında bekletip ondan sonra çıkartın. . Mümkünse sıcak servis yapın.
