



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BÖREK (YALOVA)

Elde açılan incecik yufkaların içersine ıspanak, peynir ve yoğurt eklenilerek yapılan börek, sarılarak fırına veriliyor. Her evde farklı şekillerde fırına giren börekler genelde rulo şeklinde yeniyor. Yanına bir de taze demlenmiş bir çay var ise, size de afiyetle yemek kalıyor.

