



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI ÇITIR BÖREK

4 adet yufka  
1 kilo ıspanak  
1 demet taze soğan  
200 gram lor peyniri  
1 yumurta  
1 ay bardağı süt  
3 orba kaşığı zeytinyağı  
1 ay bardağı su  
Susam

Taze soğanları ve ıspanakları temizleyip ince ince kıyın. Üzerine yumurtanın akını da ekleyip harmanlayın. Peyniri ve baharatları ekleyip iç malzemeyi hazırlayın. Su, süt ve yağı bir kaptaki çırpın. Yufkayı yayın ve üzerine sulu karışımından serpip ıslatın. İkinci yufkayı da üzerine yerleştirin. İç malzemeyi bir şerit gibi uzatıp yufkayı bürzdürün ve katlayarak sarın. Tepsi büyüklüğünde kesin. Tüm tepsi dolunca üzerine yumurta sarısı ve susam sürüp 200 derecedeki fırında 30 dakika pişirin, sıcak olarak ikram edin.

Not: Yağ oranı çok az olduğu için diyet yapanlar için uygun bir börektir.

---