



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI KOL BÖREĞİ (HAZIR YUFKADAN)

5 adet yufka  
3 yumurta  
3/4 su bardağı zeytinyağı  
1/2 su bardağı süt  
1/2 su bardağı yoğurt  
1 tatlı kaşığı tuz  
İçine:  
1 adet orta boy soğan  
2-3 yemeğe kaşığı sıvıyağ  
750 gr. ıspanak  
Tuz, karabiber, kırmızı pul biber

Soğanı yemeklik doğrayıp 2-3 yemek kaşığı sıvıyağ ile soteleyin. Yıkanmış ve doğranmış ıspanakları ilave edip sönene kadar kavurmaya devam edin. Altını söndürüp tuz ve baharatları ekleyip karıştırın. Yumurta, sıvıyağ, süt ve yoğurdu bir kaptaki karıştırıp hazır hale getirin. Bir yufkayı serin. Uç kısmından biraz içe doğru kat yapın. Sütlü karışımdan sürüp katlı olan yere bir sıra uzunlamasına ıspanaklı içten koyun. Rulo yapıp yağlanmış tepsiye alarak ortada dolayın.  
Bütün yufkaları aynı şekilde yapıp dolayarak sarmaya devam edin. En üstüne hafif çırpılmış yumurta sarısı sürüp önceden ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirin.