



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ISPANAKLI MİLFÖY

12 adet milföy hamuru  
3 çorba kaşığı un  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
4 çorba kaşığı susam  
4 çorba kaşığı çörekotu  
İçi için:  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 adet soğan  
Karabiber  
500 gr. ıspanak yaprağı  
1/2 demet dereotu  
Tuz

Tartolet kalıplarının içini yağlayın, susam ve çörekotu serpin. Milföy hamurlarını kalıpların büyüklüğünde kesip kalıplara yerleştirin. Üzerlerini yağlı kağıtla kapatıp bakliyat koyun. 200 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Soğanı tereyağında soteleyin. Kıyılmış ıspanak, tuz ve karabiber ilave edip beş dakika kavurun, kıyılmış dereotunu ekleyip ocaktan alın. Milföylerin yarısına ıspanaklı karışımdan koyun. Kalan milföyleri üzerlerine kapatın.

---