



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## İSPANAKLI TALAŞ BÖREĞİ

2 Yemek Kaşığı Sana Hamurışı  
10 Adet milföy hamuru  
1 Kg. ıspanak

Ön hazırlık olarak ıspanakları güzelce temizleyip yıkayalım.Daha sonra ıspanaklarımızı doğrayalım ve 2 yemek kaşığı margarinimizle birlikte 10 dk. kadar kavuralım . (Suyunu salana kadar)Daha sonra suyunu saldıkları zaman tuzunu ve karabiberini ekleyelim.Altını kapattığımız ıspanakların suyunu süzdürelim ve milföy hamurlarının içine bir yemek yakışı kadar doldurup üçgen şekilde kapatıp tepsiye dizelim.Daha sonra üzerlerini yumurta ve isteğe göre susam ve çörek otu serpererek 180 derecede önceden ısıttığımız fırında 30 dk pişirip fırından çıkaralım. Servis tabağına dizdiğimiz böreklerimizi artık afiyetle yiyebiliriz.

---