



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI TANDIR BÖREĞİ (NEVŞEHİR)

4,5 su bardağı un geniş bir kaba elenir, 1,5 yemek kaşığı tuz eklenir, ortası açılır, maya ve şeker ¼ su bardağı su ile ezilip koyulur. Üzerine biraz un serpilir, ılık ortamda maya kabarana kadar bekletilir. 1,25 su bardağı ılık su azar azar eklenerek yumuşak bir hamur hazırlanır, ele yapışmaz duruma gelene kadar yoğrulur, 1 saat mayalandırılır. 2 orta boy soğan ile 1 kg ıspanak kavrulur, tuz ve karabiber ile lezzetlendirilir. Hamurdan bezeler yapılır, tepsi büyüklüğünde açılır. Yufka araları yağlanarak her iki yufkada bir ıspanaklı harçtan koyularak üst üste koyulur. 1 yumurta ¼ su bardağı yoğurt ile karıştırılır ve böreğin üzerine sürülür. Önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 30 dakika pişirilir.
