



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI TEMBEL BÖREĞİ

8 adet kare milföy hamuru

1 küçük demet ıspanak

4 orba kaşığı sıvıyağ

1 ay kaşığı tuz

1 adet yumurta beyazı

Üzeri için:

1 adet yumurta sarısı

İspanak yıkanır, çok ince kıyılır, tuzla ovulur. Sıvıyağ, tuz ve yumurta beyazı eklenir, karıştırılır. Çözölmüş milföy hamurlarının kenarına uzunlamasına konur. Rulo yapılır. Üzerine yumurta sarısı sürölür. 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir.