



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI TEPŞİ BÖREĞİ (HAZIR YUFKA)

1/2 kg yufka
4 çorba kaşığı sadeyağ
4 çorba kaşığı margarin
Ispanak içi:
1 kg ıspanak
3 soğan (orta)
2 çorba kaşığı sadeyağ
4 çorba kaşığı margarin
2 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Kökleri ayıklanmış ve bol suda yıkanmış ıspanak bir tencerede 3 - 4 taşım kaynatılır. Suyu süzölüp avuçla sıkıldıktan sonra bıçakla kıyılır. Sonra bir kuşaneye sade yağ, margarin, tuz, karabiber ve küçük kıyılmış soğanlar konularak 5 dakika kavrulur ve buna ıspanaklar ilâve edilir. 15 dakika karıştırmak suretiyle yeniden kavrulur. Bir fırın tepsisini yağlayın. Yağladığınız tepsiye ilk yufkayı serin ve üzerine biraz yağlayın, üzerine tekrar yufka serip hafif yağlayın. Yufkaların yarısına gelene dek bu işlemi uygulayın. Yarısına geldiğinizde hazırladığınız ıspanaklı harcı yufkanın her yerine eşit oranda gelecek şekilde yayın. Tekrar yufka serin. Tüm yufkalar bittiğinde üstüne yağ sürün. 170 dereceli fırında yarım saat pişirin.