



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İZMİR BÖREĞİ

- 4 yufka
- 1 demet taze soğan
- 1 demet maydanoz
- 1 yumurta akı
- 200 gram lor peyniri
- 1 çay bardağı süt
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay bardağı su

Taze soğanı, maydanozu ince ince kıyın. Üzerine yumurtanın akını, peyniri ve baharatı katıp iç malzemeyi hazırlayın. İsterseniz ıspanak yaprakları da ekleyebilirsiniz. Süt, yağ ve suyu bir kaptaki çırpın. Yufkayı yayın ve üzerine sulu karışımdan serpin. İkinci yufkayı üzerine yerleştirin. İç malzemeyi bir şerit gibi yayıp hamuru rulo şeklinde sarın. Tepsi büyüklüğünde kesin. Diğer iki yufkayı da aynı şekilde hazırlayın. Üzerine bir şey sürmeden 200 derecedeki fırında 30 dakika pişirin. Yağ oranı çok az olduğu için diyet yapanlar için uygun bir börektir.