



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KOLAY İSPANAKLI KOL BÖREĞİ

Yarım kilo ıspanak  
3 tane yufka  
Peynir  
1,5 kaşık salça  
Tuz  
Toz biber  
Karabiber  
Yağ  
İçi için:  
1 tane yumurta  
3-4 kaşık yoğurt  
Yarım çay bardağı süt  
Kabartma tozu

İlk olarak bir tabak alıp iç malzemeleri karıştırıyoruz (yumurta, yoğurt, süt, ve kabartma tozu).

İspanakları yıkayıp doğruyoruz ve icine peyniri dogruyoruz. Sonra içine tuz, toz biber, karabiber, yağ ve salçayı katıp bir kaba alıp karıştırıyoruz.

Birinci yufkayı açıyoruz tezgaha ve icine yumurtalı karışımı sürüyoruz, sonra ıspanakları yayıyoruz , yaydık sonra altan basliyerek sarmaya basliyoruz ve tepsiye yuvarlak sekilde koyuyoruz.

Diğer 2 yufkayıda öyle yapıp etrafına sarıyoruz.

200 derece fırında 10 dakkıka pişiriyoruz.