



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY ISPANAKLI MUSKA BÖREĞİ

- 1 İyi yıkanmış ıspanak yapraklarını karbonatlı suda haşlayınız. Soğuk su dökerek süzgece alınız.
- 2 Bir kaşık yağda, ince kıyılmış bir baş soğanı sarartınız, Süzölmüş ıspanakları ince ince doğrayarak ilave ediniz.
- 3 3-5 dakika kavurunuz. Tuz ve karabiber ilave ediniz.
- 3 Kalın şeritler halinde kesilmiş yufkaya yeterli miktar susuz ıspanaklı iç koyarak muska şeklinde katlayınız.
- 4 Muskaları bol zeytinyağında kızartarak sıcak servis yapınız.