



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PUF BÖREĞİ (SEBZELİ)

2 yumurta
3 çorba kaşığı yoğurt
1 çay bardağı sıvı yağ
1 paket kabartma tozu
1 çay kaşığı karbonat
Aldığı kadar un
İç için:
400 gram ıspanak
2 kabak
2 kırmızı dolmalık biber
1 soğan

Yumurta, sıvı yağ ve yoğurdu karıştırın. Üzerine unla karıştırılmış kabartma tozu ile karbonatı ekleyip yumuşak bir hamur yapın. 10 dakika dinlendirin. İç malzemesi için kıldığınız sebzeleri soğanla kavurup üzerine iri doğradığınız ıspanakları ekleyin. Hamuru unlanmış zeminde açıp yuvarlak şekilde kesin. İçlerine ılınan ıspanaklı harcı bölüştürün. Kapatın, kenarlarını çay tabağıyla kesin. Kıldırıldığınız yağda kızartın. İsterseniz fırında da pişirebilirsiniz.