



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TEPŞİ BÖREĞİ

4 adet havuç,
3 adet yufka,
300 gram kıyma,
2 adet soğan,
250 gram ıspanak yaprağı,
2 su bardağı süt,
sıvıyağ,
tuz,
kırmızıbiber

Havuçların kabuklarını bir bıçak yardımıyla kazıyın. Sonra rendenin iri tarafıyla rendeleyin. Tavaya 1 çorba kaşığı sıvıyağ alın. Havuçları ilave edin. Rengi değişene dek kavurun. Aynı bir tavaya 3 çorba kaşığı sıvıyağ alın. Küçük küçük kestiğiniz soğanı pembeleşene dek kavurun. Tuz ve kırmızıbiber ilave edin. Soğanın yarısını, iri parçalar halinde kesilmiş ıspanağın üzerine, diğer yarısını ise kıymanın üzerine ilave edin. Düz ve temiz bir zemine yufkayı serin. Derin bir kapta 2 su bardağı süt ve yarım su bardağı sıvıyağı karıştırın. Hazırladığınız bu karışımdan, yeterli miktarda yufkanın üzerine serpin. Havucu üzerine yayın. İkinci yufkayı havucun üzerine yerleştirin. Sütlü karışımdan serpin. Kıymalı harcı yayın. Son olarak üzerine 3. yufkayı serin. Sütlü karışımdan serpin. Ispanaklı harcı yayın. Yufkaları düzgün bir şekilde tutarak yuvarlayın. 2 parmak kalınlığında dilimler halinde kesin.

Çok az yağlanmış tepsiye dizin, önceden ısıtılmış 200 dereceli fırında kızarana dek pişirin.