



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## TAVA BÖREĞİ

3 adet yufka  
2 demet maydanoz  
150 gram beyaz peynir  
10 yaprak ıspanak  
Tuz, karabiber  
1 ay bardağı sıvı yağı

Derin bir kabin içine beyaz peyniri rendeleyin. Ispanakları ince kıyıp içine ilave edin ve karıştırın. Tuz ve karabiberle iç harcı tatlandırıp bir kenara koyun. Yufkalardan birini tezgah üzerine yayıp sıvı yağ ile her tarafını yumuşatın. Yufkayı ikiye bölün ve i harçtan kanarlarına koyup sarın. Tavayı çok az yağlayarak sardığınız böreklerin iki yüzünü de iyice kızartın.