



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU İSPANAKLI BÖREK

1 adet yufka,
4 adet kemikleri alınmış tavuk budu,
250 gram ıspanak,
1 su bardağı mantar,
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri,
2 adet yumurta,
1 çorba kaşığı tereyağ,
1 çorba kaşığı nişasta,
1 kahve fincanı sıvı yağ,
1 çorba kaşığı krema,
1 su bardağı mısırunu,
1 çorba kaşığı susam,
tuz ve karabiber

Tavuk butlarını tuzlayıp karabiberleyin. Tereyağında arkalı önlü kızartıp soğutun. Ispanağı da incecik doğrayıp az miktar sıvıyağda soteleyin. Küçük doğranmış mantar, nişasta, tuz, karabiber, rendelenmiş kaşar peyniri ve kremayı ekleyip karıştırın. Yufkayı 4 parçaya bölüp, geniş taraflarına tavuk budunu koyun. Tavuğun ortasına gelecek şekilde ıspanaklı karışımdan koyun. Yufkaları sigara böreği gibi sarın. Yumurtaları çırpın. Sıvı yağ katın. Tavuklu börekleri önce yumurtaya sonra susamlı mısır-nuna bulayıp yağlanmış fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri kızarana dek pişirin.