



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEJATERYEN İSPANAKLI BÖREK

3 adet yufka
1 ay bardağı zeytinyağı
1 ay bardağı su
İ için:
1 küçük demet ıspanak
2 orba kaşığı sıvıyağ
1 ay kaşığı tuz

İspanak ince kıyılır. Tavaya yağ konur, ısınınca ıspanak atılır, solana kadar kavrulur, tuz eklenir. İlk yufka serilir yüzeyine su-zeytinyağı karışımı gezdirilir. İkinci ve üçüncü yufkalar aynı şekilde üst üste konur. Son yufkanın üzerine ıspanak yayılır. İki taraftan rulo yapılır. Rulolar ortada buluşturulur, ortadan kesilerek ayrılır. 1 parmak kalınlığında kesilir. Yağlanmış fırın tepsisine dizilir. Önceden ısıtılmış 185 derece fırında kızarana kadar pişirilir.