



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL BÖREK (HAMURSUZ)

140 gram rendelenmiş kabak
3 orta boy yumurta
85 gram ince kıyılmış brokoli
Doğranmış küçük demet dereotu
3 yemek kaşığı glutensiz un veya pirinç unu
2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı

Yeşil börekler mücver yapmak gibidir. Kabaklarınızı yıkadıktan sonra nemini almak için ellerinizle iyice sıkın ve temiz bir havlunun üzerine koyup, iyice kurutmak için sıkın. Yumurtayı bir kapta çırpın ve brokoli, kabak ve dereotunu ekleyip karıştırın. Unu ekleyin ve karıştırmaya devam edin.

Yağı yapışmaz bir tavada ısıtın. Karışımdan bir kaşık alıp tavaya koyun. Bu şekilde 3 parça börek yapın. Börekleri altın kahverengi olana kadar orta ateşte 3-4 dakika kızartın. Elinizdeki malzeme kadar aynı işlemi tekrarlayın. Servis ederken üzerine dereotu serpebilirsiniz.

