



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAŞIL SİGARA

2 adet yufka
1 demat ıspanak
1 ay kaşığı tuz
3 orba kaşığı sıvıyağ
Kızartma yağı

İspanak ince kıyılır, tencereye konur. İçine tuz ve sıvıyağ katılır, kapak kapatılır, yumuşayana kadar pişirilir. Yufkalar üst üste konur, 8'er üçgen parçaya kesilir. Kenarına ıspanaklı iç konur. Sigara böreği gibi kesilir. Kızgın yağda, pembe renkte kızartılır.