



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURT SOSLU İSPANAK BÖREĞİ

8-10 kişilik gerekli malzeme:

- 1 kg ıspanak
- 1 adet marul
- 2 adet pırasa
- 2 adet taze soğan
- 8 adet yumurta
- 1 avuç soyulmuş ceviz
- 1 demet maydanoz
- 2 çorba kaşığı un
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber
- Sos için:
 - 1 su bardağı süzme yoğurt
 - 1 su bardağı taze krema
 - 1 tutam tuz

İspanağı bol suda yıkayıp süzün. Birkaç yaprağı ayırın. Kalanını maydanozla birlikte robotta kıyıp çukur bir kaseye koyun.

Pırasa ve soğanları ince ince kıyın. Marul yapraklarının göbek kısmını ayırıp kalanını ince şeritler halinde doğrayın. Hazırladığınız malzemeleri ıspanak püresine ilave edin.

Yumurtaları tuz, biber ilavesiyle köpük köpük olana dek çırpın. Unu ilave edip topaksız bir karışım oluncaya kadar çırpmaya devam edin.

Yumurtalı karışımı sebzeli harca ilave edin. Birkaçını süsleme için ayırdığınız cevizleri elinizde parçalayarak iri iri doğrayın ve karışıma ilave edip tahta bir kaşıkla karıştırın.

Ortası delik teflon kek kalıbını yağlayın. Ayırdığınız ıspanak, marul yaprakları ve ceviz parçalarını değişimli olarak kalıbın dibine döşeyin. Üzerine hazırladığınız karışımı döküp fırına verin. Yaklaşık 50 dakika pişirin.

Fırından çıkarıp 15 dakika dinlenmeye bırakın. Bu arada krema ve yoğurdu 1 tutam tuzla çırparak sosu hazırlayın. Keki kalıptan çıkarıp dilimleyin. Sos eşliğinde servis yapın.