



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU İSPANAKLI BÖREK

3 adet yufka
1 su bardağı yoğurt
1 kilo ıspanak
1 adet soğan
100 gram lor peyniri
1 çay kaşığı tuz ve karabiber
1 çay bardağı sıvı yağ
1 çay bardağı su

Yoğurt, su ve yağı bir kapta çırpın. Bu karışımla yufkalar ıslatılacak. Bir kapta da kıyılmış ıspanak yapraklarını, peyniri ve baharatları koyup karıştırın. Bu harcı ıslatılmış yufkaların ortasına koyup kenar kısımlarını harcın üzerine kapatın. Uzun bir şeritleri büzdürüp hazırlayın. Bu şekilde yağlanmış tepsiye dizin. 200 derecedeki fırında 35 dakika pişirin. Dilimleyip servis yapın.