



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YUFKA SARMA

4 adet yufka
200 gram lor peyniri
1 yumurta akı
1 ay bardağı süt
3 orba kaşığı zeytinyağı
1 ay bardağı su

Peyniri ve baharatları ekleyip i malzemeyi hazırlayın. İstenirse içine ıspanak yaprakları da eklene bilir. Ya da kıymalı soğanlı patatesli bir i de hazırlanır. Hangisini isterseniz ama karışık olarak sarıp aynı tepside pişirilebilir. Su, süt ve yağı bir kapta çırpın. Yufkayı yayın ve üzerine sulu karışımından serpip ıslatın. İkinci yufkayı da üzerine yerleştirin. İ malzemeyi bir şerit gibi uzatıp hamuru rulo şeklinde sarın. Tepsi büyüklüğünde kesin. Tüm tepsi dolunca üzerine bir şey sürmeden 200 derecedeki fırında 30 dakika pişirip sıcak olarak ikram edin.

Not: Yağ oranı çok az olduğı için diyet yapanlar için uygun bir brektir.