



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUFKADA SEBZELER

- 1 adet dolmalık biber
- 1 adet patlıcan
- 1 adet kabak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağ
- 2 adet yufka
- 50 gr ıspanak
- 60 gr hellim peyniri
- 1 adet yumurta
- Yarım çay bardağı süt
- 1 çay kaşığı tuz

Patlıcan, kabak ve dolmalık biberi ince dilimleyin. Tavada zeytinyağında kızartın. Bir kaptaki yumurta, süt ve tuzu birlikte çırpın. Yufkaların aralarına bu karışımı sürün. Yufkanın uç kısmına kızarmış patlıcan, kabak, dolmalık biber, ıspanak yaprağı ve hellim peynirini sırasıyla üst üste dizin. Yufkayı kapatıp rulo şeklinde sarın. Üzerine süt ve yumurta karışımından sürün. 180 dereceye ayarlı fırında 25 dakika kızarana kadar pişirin. Dilimleyip servis yapın.