



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

Ronda de relleno de espinacas con borek

Ispanaklı Kol Böreği



1 vaso de agua tibia
2 cucharadas de yogur
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
Harina, tanto como la mezcla se pone en

Para la Capa Media:
12 cucharadas de aceite de oliva

Para el relleno:
1 manojo de espinacas
1/2 cucharadita de sal
1 vaso de puré de queso feta

- # Ponga el agua caliente, aceite de oliva, el yogur y la sal en el tazón y mezclar por su alcance.
- # Agregar a la harina poco a poco, hasta que la mezcla deja de pegar a las manos durante el amasado. Resto de la masa preparada durante media hora.
- # Lave la espinaca y la fuga de agua extra. Picar finamente es. Añadir la sal y amasar en ella hasta que se vuelve más jugoso. Añadir el queso y mezclar.
- # Dividir la masa en 4 descansado igualdad de piezas. Desarrollar cada una de las piezas más de la harina por un banco de rodillo, tan grande y delgado como le sea posible.
- # Difusión 2 cucharadas de aceite de oliva sobre el desplegado yufka. Lías veces la mitad de la propagación yufka y 1 cucharada de aceite de oliva sobre ella.
- # A continuación, lugar espinacas relleno sobre ella como una cadena. Veces la derecha y la izquierda en los bordes y el centro de la yufka rollo, pero no demasiado firmemente.
- # Doble el rollo como doble. A continuación, la vuelta de la final de la implantación del centro.
- # Repita el mismo proceso para el resto de 3 yufkas. Colóquelos en la bandeja de hornear engrasada. Difundir un poco de aceite sobre ellos.
- # Coloque la bandeja en el horno, que es calentada a 190 C. Hornear por media hora.

Nota: Se prepara con aceite de oliva para hacer la receta saludable. Sin embargo, puede con grasa 125 gramos de margarina también, en lugar de aceite de oliva.