



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Kibar Borek di Spinaci

Ispanaklı Kibar Börek



10 impasti di milfoy  
Mezzo mazzetto di spinaci  
1 bicchiere di formaggio grattugiato  
1 albume d'uovo  
Mezzo cucchiaino di pepe nero  
1 cucchiaino di sale  
Per la sopra;  
1 tuorlo d'uovo

- # Gli spinaci si macinano infine poi si muovono bene con la sale.
- # Alla sopra si aggiungono tuorlo d'uovo insieme con formaggio grattugiato poi si pizzica Pepe Nero.
- # I fianchi di impasti si mette dalla miscelata poi si fa il rullo.
- # Sopra dei rulli si mette il tuorlo d'uovo poi si tagliano in 3 pezzi uguali.
- # Poi si filano nel vassoio oliato.
- # Si inserisce nel forno riscaldato a 190 gradi circa per 15 minuti.

**Nota:** Per avere la vitamina degli spinaci non si cucinano.