



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

ÇABUK BÖREK



6 adet kare milföy hamuru
Yarım kalıp beyaz peynir
Yarım demet maydanoz
1 adet yumurta
zeri için:
1 tatlı aiı susam

- # Yumurtanın sarısı ve beyazı ayrılır. Sarısı zerine sürülmek üzere bırakılır.
- # Yumurta beyazı, ince kıyılmış maydanoz ve ezilmiş peynir karıştırılır.
- # 6 adet milföy hamuru üst üste konur. Zemin biraz unlanarak merdaneyle fırın kabının boyunda, kare şeklini koruyarak açılır.
- # Yüzeyine uçlarına ve kenarlarına fazla yaklaştırmamak koşuluyla i yayılır.
- # Daha sonra fazla sıkı olmayan bir rulo yapılır.
- # zerine susam serpilir. Bıçakla 1 parmak eninde çizikler atılır.
- # Börek önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana kadar pişirilir.
- # Fırından çıktıktan 10 dakika sonra çizik kısımlarından dilimleyerek servise sunulur.

Not: Börek dilimlendikten sonra da pişirilebilir.