



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

ISPANAKLI KİBAR BÖREK



10 adet kare milföy hamuru
Yarım demet ıspanak
1 su bardađı rende kařar
1 adet yumurta beyazı
Yarım ay kaşığı karabiber
1 ay kaşığı tuz
zeri için:
1 adet yumurta sarısı

- # Ispanaklar ince ince kıyılır, tuz eklenir ve gevşeyene kadar ovulur.
- # zerine yumurta beyazı, rendelenmiş kaşar peyniri ve karabiber katılır.
- # Milföy hamurlarının kenarına i paylaştırılır ve rulo yapılır.
- # Ruloların zerine çevirerek yumurta sarısı sürülür ve 3 eşit parçaya kesilir.
- # Breklerin zerine biraz bastırılır ve dikey olarak pişirme kağıdı serilmiş tepsiye dizilir.
- # 190 derece fırında yaklaşık 15 dakika pişirilir.

Not: Vitaminini muhafaza etmek için ıspanaklar iđden kullanılır.