



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

ISPANAKLI KOL BÖREĞİ



1 su bardağı ılık su
2 çorba kaşığı yoğurt
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
Alabildiği kadar un
Arası için:
12 çorba kaşığı zeytinyağı
İçi için:
1 demet ıspanak
Yarım tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı ezilmiş beyaz peynir

- # Yoğurma kabına ılık su, zeytinyağı, yoğurt ve tuz konur, parmak uçlarıyla karıştırılır.
- # Üzerine ele yapışmayan kıvam alana kadar azar azar un eklenerek yoğrulur. Hamur yarım saat dinlendirilir.
- # Ispanak yıkanır, suyu süzülür. Çok ince kıyılır. Tuz eklenir, gevşeyene kadar ovulur. Üzerine peynir eklenir, karıştırılır.
- # Dinlenen hamur 4 eşit parçaya ayrılır. Her parça unlu zeminde, oklava yardımıyla, olabildiğince büyük ve ince açılır.
- # Yufkanın yüzeyine 2 çorba kaşığı zeytinyağı gezdirilir. Yufkanın yarıdan azı katlanır ve 1 çorba kaşığı daha zeytinyağı sürülür.
- # Daha sonra uzunlamasına ıspanaklı iç konur. Sağdan ve soldan katlanır, sıkı olmayan bir rulo yapılır.
- # Rulo ortadan ikiye katlanır, sonra uç kısımları gevşek olarak iki taraftan iç tarafa yuvarlanır.
- # Diğer 3 hamur parçasına da aynı işlemler uygulanır. Börekler yağlamış tepsiye konur. Üzerlerine az miktarda yağ sürülür.
- # Tepsi önceden ısıtılmış 190 derece fırına sürülür. Yaklaşık yarım saat pişirilir.

Not: Sağlıklı bir börek için bu tarifte zeytinyağı kullanılmıştır. Arzuya göre yağlama işlemi için 125 margarin de kullanılabilir.