



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK MÜCVERİ

Mazda Lezzete Götüren Marka
Mehmet Yaşin

250 gr dondurulmuş ıspanak
Yarım demet dereotu
2 adet taze sarımsak
100 gr beyaz peynir
2 adet yumurta
4 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
Yarım çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
Kızartmak için:
Yarım su bardağı ayçiçeği yağı

İspanak yapraklarını bol suyla yıkayıp süzün. Dereotu, ıspanak ve taze sarımsağı kıyın. 100 gram beyaz peyniri ufalayın. 2 adet yumurtayı, 2 yemek kaşığı unu, 4 yemek kaşığı ayçiçeği yağını, 2 yemek kaşığı unu, yarım çay kaşığı karabiberi, 1 çay kaşığı tuzu ekleyip iyice karıştırın. Ayçiçeđi yağını tavada ısıtın. Yemek kaşığı dolusu harcı tavaya döküp önlü arkalı kızartın. İlık olarak servis yapın.

