



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK MÜCVERİ

- 1 demet ıspanak
- 3 adet ince kıyılmış taze soğan
- 1 ay bardağı sıvıyağ
- 3 adet yumurta
- Yarım su bardağı yoğurt
- 1 su bardağı un
- 1 ay aşığı karbonat
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

İspanaklar yıkanır, süzölür ve ince doğranır. Üzerine tuz konur, solması için ovulur. Derin karıştırma kabına aktarılır. Üzerine diğer malzemeler eklenir ve karıştırılır. Orta büyüklükte fırın kabı bol yağlanır. Hazırlanan karışım dökölür. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirilir.