



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAK MÜCVERİ

1 kg ıspanak
2 adet kuru soğan
150 g beyaz peynir
4 kahve fincanı un
4 adet yumurta
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

İspanaklar yıkanır ve biraz haşlanır.

Soğan ve peynir rendelenir.

Bir kaba ıspanak, soğan, peynir, un yumurta, tuz, biber koyularak iyice karıştırılır.

Kaşıkla dökülerek kızgın zeytinyağında kızartılır.

Kâğıt havlu yayılmış kaba ya da süzgeç üzerine alınarak yağın süzülmesi sağlanır.

Not: İspanaklar tuzla ovulmak suretiyle kullanılabilir.