



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## 3 RENKLİ MÜCVER

- 1 kabak
- 1 havuç
- 1 patates
- 1 büyükçe soğan
- 3 yumurta
- 2 çorba kaşığı un veya nişasta
- Maydanoz
- Dereotu
- Taze nane
- Galeta unu
- Beyaz peynir
- Kaşar peyniri
- Tuz
- Karabiber

Kabağı rendeleyin ve suyunu iyice sıkın. Havuç ve patatesi de rendeleyin. Soğanı küp küp doğrayın. Hepsini karıştırın. Yumurtaları, unu, ince kıyılmış yeşillikleri, dilediğiniz kadar beyaz peynir ve kaşar peyniri de ekleyin. Yeteri miktarda tuz ve karabiber katın. Hepsini tekrar karıştırın. Kızartmak isterseniz bolca ısıttığınız sıvıyağ birer kaşık bu karışımdan dökün ve her iki tarafı da kızarıncaya kadar pişirin. Mücver kolay çevrilmezse yumurta ekleyebilirsiniz. Fırında yapmak isterseniz ki, bu daha sağlıklıdır, fırın kabının dibini yağlayın. Kabin altını ve kenarlarını galeta unuyla kaplayın. Karışımı dökün ve 180 derece fırında 40 dakika pişirin.