



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİLİ MÜCVER

3 adet kabak
2 yumurta
Yarım su bardağı brokoli
3 adet taze soğan
Tuz
Karabiber
Sıvı yağ
Un

Kabak ve brokoli rendelerini elinizde sıkarak suyunu çıkarın. Çıptığınız yumurtaları ve sebzeleri karıştırma kabında harmanlayın. Un, tuz ve karabiber ekleyerek tekrar karıştırın.

Tavaya 2-3 yemek kaşığı yağ koyarak kızdırın. Bir yemek kaşığı harcı tavaya koyarak kaşıkla düzeltin. Her iki tarafı altın sarısı olana kadar kızartın. Yağı bitince yeniden yağ ekleyerek kızartmaya devam edin. Kızarmış mücverlerinizi yağını peçeteye çektilererek sarımsaklı yoğurtla birlikte servis edebilirsiniz.