



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA ISPANAKLI MÜCVER

500 gram ispanak (ayıklanmış ve doğranmış)  
2 adet orta boy kabak (rendelenmiş)  
2 adet havuç (rendelenmiş)  
2 adet yumurta  
1 çay bardağı yoğurt  
1 çay bardağı un  
1 çay bardağı rendelenmiş beyaz peynir  
1 tatlı kaşığı kabartma tozu  
1 tutam dereotu (ince doğranmış)  
Tuz, karabiber, pul biber  
Zeytinyağı (fırın tepsisini yağlamak için)

Ispanakları iyice yıkayıp doğrayın.

Kabak ve havuçları rendeleyip fazla suyunu sıkarak bir kenara alın.

Dereotunu ince ince doğrayın.

Geniş bir karıştırma kabında yumurtaları çırpın.

Üzerine yoğurt, un, kabartma tozu ve baharatları ekleyerek iyice karıştırın.

Ardından rendelediğiniz sebzeler, ispanak, peynir ve dereotunu ekleyerek homojen bir harç elde edin.

Fırın tepsisini yağlayın ya da yağlı kâğıt serin.

Hazırladığınız harcı tepsiyeye eşit şekilde yayın.

Üzerini bir spatula yardımıyla düzleştirin.

Önceden ısıtılmış 180°C fırında yaklaşık 25-30 dakika pişirin.

Üzeri kızarmaya başladığında fırından alın.

Fırında ispanaklı mücverinizi dilimleyerek sıcak ya da soğuk olarak servis edebilirsiniz.

Yanına yoğurt ya da bir dilim tam tahıllı ekmele ile sunum yapabilirsiniz.

