



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ FIRIN MÜCVER

2 orta boy kabak
1 büyük dilim balkabağı
1 adet patates
1 adet havuç
4 adet yumurta
Yarım demet dereotu
20-25 adet maydanoz
8-10 adet yeşil soğan
Aldığı kadar un
1 paket kabartma tozu
1 kahve fincanı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Pul biber

Kabakları soyduktan sonra rendeleyip suyunu sıkıyoruz. Balkabağı, patates ve havucu da rendeliyoruz. Yeşillikleri ince ince doğruyoruz. Yumurtaları köpük köpük olana kadar ayrı bir kaptan iyice çırpıyoruz. Rendelenmiş sebzeleri ve doğranmış yeşillikleri yumurtanın içine döküp karıştırıyoruz. Koyu bir kek hamuru elde edene kadar un ilave ediyoruz. Harcı yağlanmış tepsiye döküyoruz. Önceden ısıtılmış 175 derecelik fırında pişiriyoruz.

