



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## GÖKKUŞAĞI MÜCVERİ

1 adet kalın havuç  
1 adet kabak  
Yarım demet ıspanak  
1 diş sarımsak  
1 adet yumurta  
1 ay bardağı süt  
1 su bardağı un  
1 ay kaşığı tuz  
Yarım ay kaşığı karbonat  
Kızartma yağı

Kabak ve havuç uzun uzun olacak şekilde rendelenir. Ispanak tel tel olacak şekilde kıyılır. Sarımsak ezilir. Karıştırma tasına yumurta, süt ve tuz konur güzelce çırpılır. Un ve karbonat ilave edilir. Üzerine hazırlanan sebzeler katılır, karıştırılır. Yanmaz tavaya az yağ konur, ısınınca karışımından iki çorba kaşığı konur ve çay tabağı kadar yassılaştırılır. İki yüzü kızartılır.