



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KÖKÜ MÜCVERİ

1 kg. İspanak kökü

2 soğan

2- 3 kaşık un

3 yumurta

Maydanoz ve dereotu

Tuz, karabiber

Kızartmak için:

1 su bardağı zeytinyağı veya ayçiçek yağı

1- İspanak kökleri iyice yıkanır. Bir kahve fincanı su ile az haşlanır. Suyu sıkılıp, incecik kıyılır.

2- İnce doğranmış soğan, maydanoz, dereotu, tuz, karabiber, yumurta ve un konup karıştırılır.

3- Kızgın yağa kaşık kaşık dökülüp kızartılır.

4- Fazla yağı çekmesi için kağıt üzerine çıkarılır.

Not: İstenirse bu karışıma 3- 4 kaşık kavrulmuş yağsız kıymada konur.