



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK MÜCVER (EDİRNE)

İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 KG. Ispanak
2 baş soğan
3 yumurta
1 çorba kaşığı un
1 kabartma tozu
Tuz
Karabiber

Ispanaklar temizlenip yıkandıktan sonra 10 dakika sıcak suda bekletilip yumuşaması sağlanır, ince kıyılmış soğanlar ile 5-6 dakika sıvı yağ ilave edilerek kavrulur. Karışım soğuduktan sonra yumurta, un, tuz, karabiber ve kabartma tozu ilave edilerek yumuşak bir karışım elde edilir. Kaşıkla kızgın yağa dökülerek kızartılır.



Fotoğraf "ümkiye" tarafından gönderildi. 24.12.2018