



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK MÜCVERİ

Mazda Lezzete Götüren Marka  
Mehmet Yaşın

250 gr dondurulmuş ispanak  
Yarım demet dereotu  
2 adet taze sarımsak  
100 gr beyaz peynir  
2 adet yumurta  
4 yemek kaşığı ayçiçeği yağı  
Yarım çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı tuz  
Kızartmak için:  
Yarım su bardağı ayçiçeği yağı

Ispanak yapraklarını bol suyla yıkayıp süzün. Dereotu, ispanak ve taze sarımsağı kıyın. 100 gram beyaz peyniri ufalayın. 2 adet yumurtayı, 2 yemek kaşığı unu, 4 yemek kaşığı ayçiçeği yağın, 2 yemek kaşığı unu, yarım çay kaşığı karabiberi, 1 çay kaşığı tuzu ekleyip iyice karıştırın. Ayçiçeği yağın, tavada ısıtın. Yemek kaşığı dolusu harcı tavaya döküp önlü arkalı kızartın. Ilık olarak servis yapın.

