



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI MÜCVER

<http://www.hurriyet.com.tr>

1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 paket kabartma tozu
2 adet yumurta
5 çorba kaşığı yoğurt
5 çorba kaşığı un
500 gram ıspanak
Yarım çay bardağı margarin

İspanakları yıkayın ve normal büyüklükte doğrayın. Yumurta ve yoğurdu iyice çırpın, içine diğer malzemeleri ilave edin ve çırpmaya devam edin. Oluşan karışımı doğranmış ıspanakların üzerine döküp iyice karıştırın ve yağlanmış tepsiye dökün. 180 derecede daha önce ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Tepsiden, soğuduğunda çıkarın. Aksi halde dağılır. Yanında yoğurt ile servis yapabilirsiniz.

