



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK MÜCVERİ

1 kg. ıspanak
2 baş soğan
3 yumurta
Sıvı yağ
1 orba kaşığı un
1 kabartma tozu
Tuz
Karabiber

İspanaklar temizlenip yıkandıktan sonra 10 dakika sıcak suda bekletilip yumuşaması sağlanır. İnce 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 dökölerek kızartılır.