



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK MÜCVER

1/2 kg ispanak
1 fincan haşlanmış pirinç
1 adet küçük kuru soğan
1 demet taze soğan
Dereotu
1 tatlı kaşığı kuru nane
2 adet yumurta
1 demet maydanoz
Tuz
Karabiber

Ispanakları ayıklayıp, köklerini ayırın, diğer kısımlarını az bir suyla haşlayın, süzüp, sıktıktan sonra ince ince doğrayın. İçine rendelenmiş kuru soğan, doğranmış taze soğan, maydanoz, dereotu, nane, haşlanmış pirinç, yumurta, un, tuz ve karabiberi katıp, karıştırın. Yağladığınız teflon bir tavaya incecik döşeyin. Her iki tarafı da kızardıktan sonra sıcak olarak servis yapın. Bu karışımdan tavanın büyüklüğüne göre iki veya daha fazla tabak mücver elde edebilirsiniz.