



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK MÜCVERİ

Elif Korkmazel

1/2 kg. ıspanak kökü  
1 adet soğan  
1/2 demet dereotu  
1/2 demet maydanoz  
2 adet yumurta  
2 orba kaşığı un  
Tuz  
Karabiber

Ispanak köklerini yıkayıp bir su bardağı suda 10 dakika haşladıktan sonra süzüp soğutun. Soğan, dereotu ve maydanozu blender'dan geçirin. Üzerine ıspanakları, tuz ve karabiberi ekleyin. Yumurtaları ve unu da ilave ederek karıştırın. Sıvı yağı bir tavaya alıp kızdırın. Harçtan orba kaşığı ile alarak yağı atıp arkalı önlü kızartın.