



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI MÜCVER

Yarım kilo ıspanak
1 yumurta
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
Biraz pulbiber karabiber tuz
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı zeytinyağı

İyice yıkadığınız ıspanakları elinizle büyük parçalara ayırın. Dileğinize göre (ister halka ister küçük yemeklik şeklinde) doğradığınız soğanları tavaya koyun ve üzerine zeytinyağını ilave edin. Soğanlar 2 dakika kavrulduktan sonra parçaladığınız ıspanakları koyun ve ıspanaklar biraz diri kalacak şekilde birkaç dakika karıştırarak kavurun. Bu harcı soğuttuktan sonra derin bir cam kaba alın ve içine diğer malzemeleri ekleyip karıştırın. Krep tavaında yoksa eğer teflon bir tavada yağsız (dilerseniz çok az kullanabilirsiniz) olarak krep pişirir gibi pişirin. Yani karışımdan tavaya dökün ve tavaya iyice yayın,arkalı önlü olarak pişirin. Düz bir tabakta, dileyenin dökmesi için sarımsaklı yoğurt hazırlayarak servis yapın.