



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ISPANAKLI MÜCVER

Yarım kilo ıspanak  
1 su bardağı bezelye  
4 dal taze soğan  
Çeyrek demet dereotu  
100 gr beyaz peynir  
2 yemek kaşığı un  
1 çay kaşığı tuz  
1 su bardağı sıvıyağ (kızartmak için)  
1 çay kaşığı karabiber

Taze soğan, ıspanak ve dereotunu incecik doğrayın. Beyaz peyniri küp küp doğrayın. Derin bir kaptaki tüm malzemeleri iyice karıştırın. Geniş bir tavaya sıvıyağı koyup kızdırın. Harçtan 1 yemek kaşığı alıp yağa koyun, biraz bastırıp her iki tarafı kızartın. Tüm harç bitene kadar işlemi tekrarlayın.