



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İSPANAKLI CEVİZLİ KROKET

Haliç Üniversitesi

175 gr ıspanak  
35 gr ceviz  
110 gr un  
110 gr yumurta  
180 gr pirinç  
130 gr galeta unu  
5 gr tuz

Pirinci ve ıspanağı haşlayıp süzün. Un ve yumurta ekleyin. Harçtan parçalar kopararak ortasına ceviz ekleyin. Yuvarlak şeklini verdikten sonra dolapta 30 dk dinlendirin. Ardından galeta ununa batırıp sonra yumurtaya batırın. Tavada kızartın.

