



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ISPANAKLI FIRIN MÜCVER

- 1 demet ıspanak
- 2 adet yumurta
- 3 adet atze soğan
- 2 dilim beyaz peynir
- 2 orba kaşığı yoğurt
- 1 ay bardađı un
- 4 orba kaşığı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı tuz

İspanak ince kıyılır, tuzla ovularak soldurulur. Yumurta yoğurt, yağ, un bir kaptan çırpılır. İçine ince kıyılmış soğan, ıspanak, soğan, ezilmiş peynir katılır karıştırılır. Yağlanmış fırın kabına bütün olarak dökülür. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirilir. Sonra kare kare keserek servise sunulur.