



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

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 kapta 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.