



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI PATATES MUFFİN

www.ebruomurcali.com.tr

2 adet patates
2 su bardağı doğranmış ıspanak
2 adet yumurta
1 ay bardağı zeytinyağı
1 ay bardağı süt
Yarım su bardağı rendelenmiş yağısız peynir
1 su bardağı yulaf unu
Yarım su bardağı kepekli un
1 paket kabartma tozu
Tuz
Karabiber

Patatesleri haşlayın, kabuklarını soyun ve küp şeklinde doğrayın.
Yumurtaları ayrı bir kasede çırpın.
Dođranmiř ıspanak, patates, peynir ve yumurtalarla beraber tüm malzemeleri karıştırın.
Yağlanmış muffin kaplarına ya da kağıt kalıplara harcı paylaştırın.
200 derecede ısıtılmış fırında 25 [?] 30 dakika pişirin.
Ilık olarak servis yapın.

