



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAKSIZ MÜCVER

1 adet orta boy havuç
1 adet orta boy patates
1 adet orta boy soğan (ya da 4 adet taze soğan)
1 adet sivri biber
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
8-10 yaprak taze nane
1 adet yumurta
2 çorba kaşığı un
3 çorba kaşığı yoğurt
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kabartma tozu veya karbonat
Kızartmak için:
Sıvıyağ

Havuç ve patatesi rendeleyin. Soğan, biber, maydanoz, dereotu ve naneyi incecik doğrayıp, tüm sebzeleri derin bir kaptaki birleştirin. Yumurtayı kırarak üzerine ekleyin. Yoğurt, tuz ve son olarak unla kabartma tozunu ilave edip karıştırın. Sıvıyağı tavaya alıp kızdırın. Sebzeli karışımdan kaşık kaşık olarak yüksek ateşte kızartın.
