



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARIŞIK SEBZELİ MÜCVER

3 adet yumurta
3 çorba kaşığı un
3 çorba kaşığı beyaz peynir
2 çorba kaşığı sirke
8 çorba kaşığı zeytinyağı
200 gr havuç
200 gr pırasa
200 gr kereviz
200 gr soya filizi
1'er çay kaşığı tuz ve karabiber

Sebzeleri ayıklayıp temizleyin. Hepsini küçük küçük doğrayın. Yumurta, un ve beyaz peyniri karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Soya filizlerini yıkayıp süzün. Sirke, tuz, karabiber ve 3 çorba kaşığı zeytinyağını karıştırıp sos hazırlayın. Soya filizlerini ekleyin. Kalan yağı yapışmaz tavada kızdırın. Sebze karışımından 16 yassı mücver şekillendirip orta ateşte 5 dakika kadar kızartın. Mücverleri soya filizi salatasının üzerine dizip servis yapın.