



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI İSPANAK KÖKÜ MÜCVERİ

1 kg ispanağın kökü
250 gr kıyma
2 soğan
2 su bardağı zeytinyağı
6 yumurta
1 çorba kaşığı un
1/2 demet maydanoz
tuz
karabiber

İspanak kökleri ayıklandıktan sonra yapraklar teker, teker çıkarılır ve bol suda dikkatle yıkanır. Sonra kaynayan suya atılarak haşlanır. Soğan, ince ince dilimlerle kesilir. Kıyma ve soğan ile beraber bir tavada kavrulur. Kıyılmış maydanoz ve karabiber de ilâve edilir. Soğuyunca bir kaşık un da konarak yumurtalar ile karıştırılır. Zeytinyağı mücver tavaında kızdırılır. Tavanın gözlerine köfte karışımından bir kaşık konarak kızartılır.