



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LUÇENİK (MERİÇ EDİRNE)

Meriç Kaymakamlığı

İspanak, pırasa veya taze soğan 250 gr / ½ demet

Yoğurt 200 gr / 1 su bardağı

Buğday unu 45 gr / 3 yemek kaşığı

Mısır unu 110 gr / 1 su bardağı

Yumurta 180 gr / 3 adet

Kabartma tozu 10 gr / 1 paket

Ayçiçeği yağı 100 ml / ½ su bardağı

Tuz 4 gr / 1 tatlı kaşığı

Yumurtalar çırpılır.

Üzerine yoğurt eklenerek çırpılmaya devam edilir.

Ardından mısır unu ve buğday unu eklenerek karıştırılır.

İçerisine ayçiçeği yağı, kabartma tozu, tuz ve ince doğranan taze soğanlar eklenir.

Tüm malzemeler son kez karıştırılarak yağlanmış fırın tepsisine dökülür ve 45 dakika pişirilir.

Üzeri kızarıncaya fırından çıkarılıp servis edilir.

Not: Pomaklar tarafından yapılmaktadır.

