



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROKA VE İSPANAK MÜCVERİ

Malzemeler

750 gr İspanak
750 gr roka
3 adet taze soğan
175 gr beyaz peynir (rende)
5 yemek kaşığı un (50 gr)
6 adet yumurta
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
2 çay kaşığı şeker
Kızartma yağı
Tuz ve Karabiber

Yapılışı

İspanağı ayıklayıp kök kısımlarını keserek ayırın ve iyice yıkayın.

Rokaları iyice yıkayın. Ayırdığınız İspanak yapraklarını 2 çay kaşığı şeker ilave ederek kökleriyle birlikte, 1 bardak kaynayan suyun içinde, 7-8 dakika kadar haşlayın. Süzün, soğuk sudan geçirin ve yeşillikleri, elinizle iyice sıktıktan sonra, ince ince kıyın.

Daha sonra kıydığınız yeşilliklere; un, rende beyaz peynir, ince doğranmış taze soğan ve çırpılmış yumurtaları ekleyin. Mücveri tuz ve karabiberle lezzetlendirin.

Fritözünüzü ısıtın ve mücver malzemesini, kaşıkla parça parça dökerek, kızartın.

Kızaran mücverleri, fazla yağlarını kağıt havluyla çektiirdikten sonra, servis yapın. (Bu mücveri, dilediğiniz sebze karışımıyla aynı şekilde hazırlayabilirsiniz.)