



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ MÜCVER

2 kabak
2 havuç
Yarım demet taze soğan, dereotu ve maydanoz
1 paket kabartma tozu
3 yumurta
Tuz, karabiber, kırmızı pul biber
6-7 çorba kaşığı un

Kabakları rendeleyin ve suyunu sıkıp bir kabın içine alın. Üzerine havuçları rendeleyin. Yeşillikleri de ince bir şekilde kıyıp üzerine ekleyin. Yumurta ve unu da bu karışıma ilave edin. Son olarak baharatlar ve kabartma tozu ekleyin. Fazla sulu bir karışım olursa 3 çorba kaşığı unla birlikte harmanlayıp kızgın yağın içine kaşık dökerek pişirin. Yağda kızartmak istemeyenler 180 derecedeki fırında pişirebilir. Yeşillik ve domatesle ikram edin.