



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevezı Lezzetler Mutluluklar Diler

ISPANAK MCVERİ



Yarım kg ispanak
6-7 adet taze soğan
2 dilim beyaz peynir
1 su bardağı st
3 adet yumurta
1 ay kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı tuz
Alabildiğı kadar un
Kızartmak için:
Sıvıyağ

- # Ispanaklar ve soğanlar çok ince kıyılır, derin kaseye bırakılır.
- # zerine tuz eklenir, elle gevşeyene kadar ovulur.
- # Sonra yumurta ve st ilave edilir. İyice karıştırılır.
- # Karbonat katılır. Btnleşene kadar azar azar un eklenir. (Kıvamı cıvık olacak)
- # Tavaya 1 parmak kadar sıvıyağ konur, ısınınca çorba kaşığıyla mcver karışımından bırakılır.
- # Bir yz kızarınc diğer yz çevrilir ve kızartılır.
- # İlık olarak servise sunulur.

Not: Ispanaklar haşlanarak da mcver hazırlanabilir ancak haşlama işlemi besleyici değerini azalmasına neden olur.