



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

## ISPAK 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 kızarıncaya diğerk yz çevrilir ve kızartılır.
- # İlık olarak servise sunulur.

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