



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

ISPANAK MÜCVERİ



Yarım kg ispanak
6-7 adet taze soğan
2 dilim beyaz peynir
1 su bardağı süt
3 adet yumurta
1 çay kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı tuz
Alabildiği kadar un
Kızartmak için:
Sıvıyağ

- # Ispanaklar ve soğanlar çok ince kıyılır, derin kaseye bırakılır.
- # Üzerine tuz eklenir, elle gevşeyene kadar ovulur.
- # Sonra yumurta ve süt ilave edilir. İyice karıştırılır.
- # Karbonat katılır. Bütünleşene kadar azar azar un eklenir. (Kıvamı cıvık olacak)
- # Tavaya 1 parmak kadar sıvıyağ konur, ısınınca çorba kaşığıyla mücver karışımından bırakılır.
- # Bir yüzü kızarıncaya diğeryüzü çevrilir ve kızartılır.
- # İlık olarak servise sunulur.

Not: Ispanaklar haşlanarak da mücver hazırlanabilir ancak haşlama işlemi besleyici değerin azalmasına neden olur.