



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Mucver nel Forno

Firinda Mucver



6 cipolle fresche  
3 uova  
8 - 10 rami di prezzemoli  
8 - 10 rami di aneto  
2 zucche  
1 bicchierino trattugiato di formaggio  
1 cucchiaio pieno di farina  
1 tazzina di caffè olio vegetale  
1 tazzina di caffè trattugiato formaggio bianco  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di peperoncino

- # Zucche si trattugiano, aneto , prezzemolo e cipolle si tagliano finemente.
- # Le uova si mettono in un piatto e sopra si aggiungono tutti gli ingredienti oltre del formaggio bianco.
- # Si miscelano senza schiacciamento , e poi si svuotano nel vassoio del forno oliato.
- # Sopra si cosparano i pezzi di formaggio a bianco.
- # Si cucina nel forno finchè si arrossisce la sopra.
- # Dopo aversi tagliati i fetti si servira.

**Nota:** Questo mucver si può prepararsi senza usarse le zucche , con aumentarsi le quantità prezzemolo e cipolla.