



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

Mucver Spinaci

Ispanak Mücveri



Mezzo kg di spinaci
6-7 cipolle fresche
2 fetti di formaggi
5 bicchieri d'acqua
3 uova
1 cucchiaino di carbonato
1 cucchiaino di sale
In quantità di farina
Per oliare;
Olio vegetale

- # Spinaci e cipolle si macinano in fine. Poi si mettono dentro di una tazza profonda.
- # Alla sopra si aggiunge sale e si impasta.
- # Poi si aggiungono uova latte e si miscelano.
- # Poi si aggiunge carbonato e si aggiunge la farina piano piano. (Coerenza deve essere liquido.)
- # Nella padella si mette olio e dopo aver riscaldato si svuota la miscelata con il cucchiaio.
- # Si arrossiscono bene tutti e due facciate.
- # Servirsi in fresco.

Nota: Spinaci si può preparare anche con bollire pero non si preferisce perchè la vitamina diminuisce.