



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı 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 uove  
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.