



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

FIRINDA ISPANAKLI YUMURTA

250 gr. ıspanak
2 adet yumurta
1/4 orta boy soğan
1 diş sarımsak
2 tatlı kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kimyon

İnce doğranmış soğan düşük ısıda kavrulur. Doğranmış ve yıkanmış ıspanak ilave edilip 5 dakika daha kavurma işlemine devam edilir. Sarımsak, tuz, karabiber, kimyon ve yeteri kadar su eklenir. 15 dakika kısık ateşte pişirilir. Tepsie dizilen karışımın üzerine yumurtayı kırdıktan sonra daha önceden ısıtılmış 160 derecelik fırında 15 dakika pişirilir ve servis edilir.

