



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAKLI YUMURTA

8 adet yumurta
1 kilo ıspanak
4 baş soğan
4 kaşık sadeyağ
1 tatlı kaşığı tuz
2 çay kaşığı karabiber

Ispanaklar iyice yıkanıp kökleri ayıklanarak bir tencereye konur ve üzerlerini örtecek kadar da su ilâve edilip yarım saat kadar haşlanır. Sonra tencereden alınıp suyu süzölerek haşlanmış ıspanaklar iyice sıkılarak bir tarafa ayrılır. Bir diğerkaba sadeyağ konup içine doğranmış soğanlar, tuz ve karabiber de üâve edilip hafif kavrulduktan sonra sıkılmış ve bıçaktan geçirilerek doğranmış olan haşlanmış ıspanaklar da ilâve edilir ve 10 dakika kadar beraberce kavrulur. Bundan sonra bu karışım bir sahana alınarak «veya öğle için ayrı, akşam için ayrı olmak üzere bölünerek» sahanın içindeki ıspanaklar arasında çatalın tersi ile yumurta yuvaları açılıp buralara yumurtalar kırılır. Tencerenin kapağı kapatılıp arada bir bakarak aklar piştiğinde sahan ateşten alınır ve üzerine tuz ve biber ekerek servis yapılır.

[ML® Sütü Ekmek Balığı için tıklayın](#)
