



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI YUMURTA

Ispanakları iyice temizledikten sonra önce derin bir kapta bol sayla yıkamalı sonra iri delikli bir süzgece koyup bir süre de akarsuda tutmalı. Böylece ıspanaklardaki kumları iyice gidermeli. Ispanakların suyu süzülünce bunları alüminyum bir kaba koymalı. Tuzunu da üzerine serptikten sonra kabın kapağını örtmeli ve orta ısıllı bir ateşe oturarak ıspanakları kendi suları ile başlamalı. Vakit vakit karıştırarak haşlanılan ıspanağı iyice süzüp kaptan çıkarmalı ve ince ince kıymalı. Sonra bu ıspanağı, içinde kızgın yağ bulunan tavaya atarak kavurmalı. Ispanak kavrulunca bunu büyükçe bir sahana almalı, kırılacak yumurta sayısına çukurlar açmalı ve bu çukurlara birer yumurta kırmalı. Yumurtalar pişince tuzunu, biberini serpmeli ve sıcak sıcak servis yapmalı.

[ML® Tavuklu Yumurta için tıklayın](#)