



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI YUMURTA

1/2 kg. ispanak
3 yumurta
1 adet soğan
Biraz sıvı yağ
Tuz

Ispanağı iyice yıkayıp, doğrayın. Soğanı doğrayıp, sıvı yağda kavurduktan sonra, ispanakları ilâve edin. Rengi koyulaşincaya kadar kavurun. Yumurtaları aralıklı kırıp, dağıtmadan pişirin.

[ML® Murtağa için tıklayın](#)
