



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI YUMURTA

6 adet yumurta  
500 gr. ıspanak  
2 soğan  
3 orba kaşığı margarin  
1 kahve kaşığı karabiber  
Tuz

Bir tencereye kökleri ayıklanmış ve yıkanmış ıspanakları ye üstünü kaplayacak kadar su koyun. Ispanakları 20 dakika haşlayın. Suyunu süzün ve elinizle sıkarak sularını çıkartın. Bıçakla kıyarak bir tarafa bırakın. Sonra bir tencereye margarin ile küçük doğranmış soğanları koyarak 5 dakika kavurun. Sonra soğanlara 1 çay kaşığı tuz ile ıspanaktan katın. Devamlı karıştırmak suretiyle 20 dakika kavurun. Sonra ıspanaklara yarım bardak et suyu ilave ederek ıspanaklar suyunu çekene kadar hafif ateşte pişirin. Suyunu çekince bir sahanın içine düzgün şekilde yayın. Sonra da sahanın içindeki ıspanakları çatalla eşerek 6 adet yuvarlak meydana getirin. Duralara birer yumurta kın ve üstlerine tuz serptikten sonra, sahanın kapağını kapatarak, 4-5 dakika kadar pişirin ve servis yapın.