



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA İSPANAKLI YUMURTA

1 demet ispanak
1 adet soğan
4 orba kaşığı sıvıyağ
1 adet domates
1 tatlı kaşığı tuz
4 adet yumurta

İspanaklar yıkanır doğranır. İnce kıyılmış soğan yağda pembeleştirilir. İspanak ve rende domates eklenir. Tencerenin kapağı kaptılır, kısık ateşte 20 dakika pişirilir. Daha sonra fırın kabına aktarılır. Üzerinde 4 adet yuva açılır. Yuvalara yumurtalar kırılır. Önceden ısıtılmış 190 derece fırına verilir. Yumurtalar donana kadar pişirilir.