



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÇIĞIRTMASI

<https://azerbaijans.com>

Ispanak 350 gr
Kuzukulağı 100 gr
Maydanoz veya dereotu 15 gr
Baş soğan 50 gr
Yumurta 2 adet
Erimiş yağ 30 gr
Yoğurt 100 gr
Karabiber
Tuz

Yeşillik yıkanır, temizlenir, iri iri doğranır. Baş soğan yağda kavrulur, yeşillik katılıp tuz ve biber ekilir. Üzerine çırpılmış yumurta dökülüp kızgın tavada pişirilir.