



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPANAK KAVURMALI YUMURTA

6 adet yumurta  
1,5 kg ıspanak  
3 orba kaşığı yağ  
tuz  
karabiber

İspanağın kökleri kesildikten sonra yaprakları ayıklanır ve bol suda yıkanır. Suyu sıkılarak temiz bir kaba konur. Et tahtası üzerinde bıçakla çok ince parçalara bölünür. Yağ, bir tencereye ıspanaklarla beraber atılır. İçine 1 bardak su, tuz ve karabiber de konur. Pişirmek üzere tencerenin kapağı kapanır. Pişmeden evvel bir, iki kez karıştırmak gereklidir. Pişen ıspanak, başka bir kaba alınarak üstüne yumurtalar kırılır. Tuz ve karabiber de serpilir. Tekrar pişirmek üzere ateşe konur. Yumurtanın sertliği istenildiği kadar olunca kap ateşten indirilir ve sıcak servis yapılır.