



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SOSLU YAĞDA YUMURTA

4 adet yumurta
1 çorba kaşığı tereyağı
1 küçük demek ıspanak
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

Ispanaklar yıkanır, kabaca doğranır. Tencereye aktarılır. Zeytinyağı ve yarım tatlı kaşığı tuz eklenir. Kapak kapatılır. Kısık ateşte yumuşayana kadar pişirilir. Sonra blenderden geçirilir. Tavaya tereyağı konur. Orta ateşe yerleştirilir. Eriyince yumurtalar kırılır, tuz serpilir, arzu edilen kıvamda pişirilir. Servis sırasında üzerine ıspanaklı sos konur.
