



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## İSPANAKLI ÇILBİR

10 Yumurta,  
2 lt. su  
1 fincan sirke  
Biraz tuz  
İspanak püresi

2 lt. suyu bir tencereye koyunuz. Tuz ve sirkeyi ilâve edip kaynatınız (Sirke yumurtanın dağılmasını önler). kaynayınca yumurtaları birer birer yavaşça kırınız. Aklar beyazlaşmıcaya kadar bekletiniz. Delikli bir kepçe ile yavaşça alınız.

İspanak püresini hazırlayıp servis tabağına konur. Üstlerine Poşe yumurtalar konup, sarımsaklı yoğurt ve kırmızı biberli yağ gezdirip yenir.