



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPANAKLI YUMURTA

250 gr Ispanak (ayıklanıp yıkanmış)  
2 adet Yumurta  
20 gr margarin  
Tuz  
Karabiber

Ispanakları kaynar suya atarak 3-4 dakika haşlayın. Soğuk sudan geçirip, süzdürün. Yumurtaları pose edin (biraz tuzlu ve sirkeli kaynar suya, kısık ateşte yumurtalar kırılır). Tavada margarini eritin. Yağ kızınca ıspanağı tuz ve karabiberini ilave ederek sote edin. Tabağa önce sote edilmiş ıspanağı yayın, pose ettiğiniz yumurtaları üstüne yerleştirin. İsteğe göre sos ve baharat ilave edilebilir.

[ML® Ispanaklı Yumurta için tıklayın](#)

