



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇEMENLİ İSPANAKLI YUMURTA

Yarım kilo ıspanak
4 adet yumurta
1 tutam tuz
1 miktar kırmızı biber
2 orba kaşığı margarin
1 orta boy soğan
Yarım orba kaşığı emen

İspanakların kökleri ayıklanıp bol su ile yıkayın..
Tencere koyarak üzerine su koymadan hafifçe haşlayın.
Haşlanmış ıspanakları tencereden alıp küçük küçük doğrayın.
Büyükçe bir tavaya sana yağı alıp eritin ve küçük doğranmış soğanı sana yağda pembeleştirin.
Ardından ıspanakları ve isteğe göre emeni ekleyip karıştırmaya devam edin ve ıspanakları hafifçe kavurun.
Tuzunu ayarlayıp üzerinde 4 tane göz açın ve boşluklara yumurtaları kırın.
Tuz ve kırmızı biber ekledikten sonra tavanın ağzını kapatarak yumurta akları pişene dek ateşte tutun.

