



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇILBIR

Yumurta 2 adet
Su 1 lt
Sirke 1 yemek kaşığı
Tuz 1 tatlı kaşığı
Sarımsak 2 diş
Yoğurt 1 kase
Kırmızı Pul Biber 1 tatlı kaşığı
Sıvıyağ 5-6 yemek kaşığı
Kepek Ekmeği 2 dilim
SuperFresh Ispanak çeyrek paket
Tuz
Karabiber
Kimyon

Su doldurduğunuz tencereyi ocağa alın. Sirkeyi ekleyerek kaynamaya bırakın.

Su kaynayınca altını kısın.

İlk yumurtayı bir kaseye kırın ve sarısını dağıtmadan hafifçe kaynamaya bıraktığınız suyun içine yavaşça bırakın. Kevgiri suya sokarak hafifçe yumurtayı döndürün, patlatmamaya özen gösterin.

3-4 dakika pişirdiğiniz yumurtaları kevgir yardımıyla sudan alın ve servis tabağına aktarın.

Sosu için yoğurdu havanda ezilmiş sarımsaklarla birlikte karıştırın.

Sıvı yağı küçük bir tavada eritip kırmızı pul biberi kavurun.

Yumurtaların üzerine önce sarımsaklı yoğurdu, sonra da sosunu dökün.

SuperFresh Ispanak'ları zeytinyağında 5-6 dakika kavurun. Ocaktan alın. Tuz, karabiber ve kimyon ekleyerek tatlandırın.

Kızarmış ekmeğin üzerine önce ıspanağı yayın, sonra da çılıbırı süzgeç yardımı ile yerleştirin. Hemen servis yapın.

