



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DUVAKLI İSPANAK

2 kg ispanak
1/2 bardak süt
8 orba kaşığı margarin
1 orba kaşığı sofra margarini
yumurta
karabiber
tuz

İspanak temizlenip yıkandıktan sonra kaynar suya atılıp 4 - 5 dakika haşlanıp süzülür. Soęuk su dökülür zreni. Ve sıkılıp çıkarılır. Sonra da ipincekik kıyılır.

Öte yandan, tencereye yağ koyulup kızdırılır hafifçe. Ve ispanaklar atılıp 1-2 dakika kavrulur. Sonra tuz, biber ve süt ilve edilir ve 20 - 25 dakika pişirilir orta ateşte. Arada bir karıştırmayı da ihmal etmemelidir.

Sonra içi hafifçe yağlanmış tepsiye koyulur. Bir güzel yayılır. Çukur bir kaptaki çatalla çarpılmış yumurta üzerine dökülür. Kızdırılmış bir margarin üzerine gezdirilir. Ve kapağı kapatılır. Hafif ateşte 5 - 6 dakika demlendirilir, sıcak sıcak servis yapılır.