



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA AKITMA YUMURTALI ISPANAK

1 demet ıspanak
4 adet yumurta
1 tatlı kaşığı tuz
1 orba kaşığı tereyağı
1 ay kaşığı karabiber

İspanak iri doğranır, tuz eklenir ve gevşeyene kadar ovulur. Yağlanmış fırın kabına konur. Üzerine karabiber serpilir. Çırpılmış yumurta akıtılır, düzeltilir. Parça parça tereyağı bırakılır. 180 derece fırında kızarana kadar pişirilir.