



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ISPANAK

2 adet soğan
500 gram ıspanak
4 adet yumurta
Yarım su bardağı krema
2 diş sarımsak
Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tereyağı
Yarım çay kaşığı muskat cevizi rendesi
1 çay kaşığı tuz

Soğanları yemeklik ve sarımsakları da minik minik doğrayın. Ispanakları ince ince kıyın. Zeytinyağını bir tavaya koyarak kızdırın ve üzerine soğanları ekleyerek soteleyin. Ardından tereyağını ekleyin. Soğanlar yumuşayınca sarımsakları ekleyerek sotelemeye devam edin. Ardından ıspanakları da ekleyerek biraz daha soteleyin. Tuzu ekleyerek ocaktan alın. Yumurtayı ve kremayı bir kasede ayrıca çırpın. Ispanaklar ılıklaşınca üzerine bu karışımı da ekleyin ve güzelce karıştırın. Yağlanmış bir fırın kabının içine ıspanaklı karışımı dökün. Üzerine kaşarları serpin ve önceden 190 derecede ısıtılmış fırına yerleştirin. 20 dakika pişirin ve üzeri kızarmaya başlayınca fırından alın. Biraz soğumasına izin verdikten sonra servis edebilirsiniz.

