



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## FIRINDA ISPANAK

1 Kg. Ispanak  
2 Çorba kaşığı sade yağ  
5 Yumurta  
Tuz  
Karabiber  
2 Çorba kaşığı pirinç

Ispanakları iyice yıkadıktan sonra bunları kökleriyle birlikte tavada erittiğiniz yağın içine koyun ve bu yağla ıspanakları kavurun. Sonra bunu fırın tepesine düzgün bir şekilde yaydırarak koyun. Diğer tarafta yumurtaları bir kabin içinde iyice çırpın ve az miktarda haşlayıp soğuttuğunuz pirinci çırdığınız bu yumurtalara katarak karıştırın ve bunu tepsideki ıspanağın üzerine eşit bir şekilde dökün. Üzerine tuzla karabiber de serptikten sonra tepsiyi fırına sürün ve yumurtalar pişinceye kadar tutup sıcak olarak servis yapın.

---