



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FIRINDA ISPANAK

800 gr. ayıklanmış ispanak
1 adet soğan
2 çorba kaşığı sıvıyağ
4 adet yumurta
Yarım çorba kaşığı tereyağı
Pulbiber
Tuz

Ayıklanmış ispanağı incecik kıyın. Soğanı küp doğrayıp, sıvıyağda kavurun. Ispanağı ekleyin. Tuzunu ayarlayın. Ispanaklar kavrulunca, fırın kaplarına paylaşın. Üzerlerine yumurta kırın. Pulbiber serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, yumurtalar pişinceye kadar tutun.