



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA İSPANAK

1 kilogram ıspanak  
1 baş soğan  
3-4 adet yumurta  
2 yemek kaşığı yağ  
Karabiber  
Tuz

1. İspanaklar ayıklanıp çok bol suda üç dört defa yıkanır. İyice yıkanan ıspanaklar arzuya göre doğranır.
2. Soğan ince ince kıyılarak, yağla birlikte biraz kavrulur. İspanaklar ilave edilir. Biraz tuz ve karabiber katılarak kavrulur. Sonra bir tepsiye alınır.
3. Yumurta bir fiske tuzla çırpılır. İspanağın üzerine gezdirilir. Fırına sürülür. Yumurtalar pişince ocaktan alınır. Börek gibi dilimlenerek servis yapılır.