



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA ISPANAK

1 Yemek Kaşığı Sana Klasik
800 gr ıspanak
4 Adet yumurta
2 Çorba Kaşığı sıvıyağ
1 Adet soğan

Ayıklanmış ıspanağı incecik kıyın. Soğanı küp küp doğrayıp sıvıyağda kavurun. Ispanağı ekleyin. Tuzunu ayarlayın ıspanaklar kavrulunca fırın kabına koyun. Üzerine yumurta kırın pulbiber serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yumurtalar pişinceye kadar tutun. Fırından aldıktan sonra sıcak servis yapın.