



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA YEŞİL İSPANAK

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik
4 Adet yumurta
1 Kg. ıspanak
1 Çay Kaşığı karabiber, tuz
1 Adet soğan

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