



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA YUMURTALI İSPANAK

1 kilo ıspanak
Yarım ay bardağı sıvı yağ
1 adet sođan
Tatlı kırmızı toz biber
1 yemek kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
5 adet yumurta

İlk önce ıspanakları iyice yıkıyoruz. Daha sonra bir tencereye sıvı yağımızı ve küp küp doğradığımız soğanları koyup biber salçası ile birlikte kavuruyoruz. Ondan sonra üzerine yıkadığımız ıspanakları koyup kapağını kapatıyoruz. Ispanaklar iyice suyunu salıp yumuşayınca tuzunu ve toz biberinide atıp güzel bir karıştırıyoruz. Sonra bir borcama ıspanakları alıyoruz ve üzerine yumurtaları karıştırmadan kırıyoruz. 180 derece fırında yumurtaları pişene kadar pişiriyoruz ve servise hazır.

