



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA YUMURTALI İSPANAK

Ispanak 1 demet
Yumurta 1 adet
Kuru soğan 1 adet
Tuz 1 çay kaşığı
Karabiber 1 çay kaşığı
Domates salçası 1/2 yemek kaşığı
Sarımsak 1 diş
Zeytinyağı 3 yemek kaşığı

Ayıklayıp iyice yıkanan ıspanakları 3-4 parçaya bölün, soğanları küp küp doğrayın, sarımsağı doğrayın. Ufak bir tencerenin içine zeytinyağı ve soğanları ekleyin, ardından sarımsakları ekleyip pembeleşinceye kadar kavurun. Ardından ıspanakları ekleyin, salçaya 2-3 yk su ekleyerek çırpıp ekleyin, ıspanakları pişinceye kadar kavurun, baharatları ilave edin. Fırın kabına alarak üzerine yumurtayı koyun ve 180 derecelik fırında 15-20 dk pişirin.

