



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

GIYAVIŞK

hakkarim.net

Malzeme

Ispanak

3 yumurta

100 gr sıvı yağ

10 yemek kaşığı un

2 bardak su

Yapılışı:

2 bardak suyun içinde haşlanan ıspanağı iyice suzerek yağın içinde 15 dk kızartarak un ve yumurta karışımını üzerine dökünüz kısık ateşte 5 dk kaynatıktan sonra servise sunabilirsiniz.