



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜVEÇTE İSPANAKLI YUMURTA

Malzemesi

1 kahve fincanı rafine çiçek yağı, ya da 2 çorba kaşığı margarin

500 gr ıspanak

1/2 tatlı kaşığı tuz

1/2 tatlı kaşığı karabiber

4 yumurta

4 çorba kaşığı süt

Tek porsiyonluk dört porselen kap, ya da sırlı toprak güvecin içini rafine çiçek yağı veya margarinle yağlayın. İspanağı bol suyla yıkayıp süzdükten sonra, tuzunu ve biberini ilave ederek kendi suyuyla (bir başka deyişle hemen hiç su katmadan) pişirin.

İspanaklar soğuyunca bir tahta üzerine alıp ince kıyın. Bu ıspanağı eşit dört parçaya bölüp yağlanmış kapların içine yerleştirin. Ortalarını çukurlaştırıp birer yumurta kırın. Yumurtaların üzerlerine birer kaşık süt dökün. Kapları içi kaynar su dolu bir tepsiye yerleştirin. Üzerlerini de ikinci bir tepsiyle örtün. Kızgın fırına sürüp 10-12 dakika pişirin. Tepsileri fırından çıkarıp, güveçte ıspanaklı yumurtayı kendi kaplarında hemen servis yapın.
