



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNT BİBERLİ İSPANAK YAPRAĞI KAVURMASI

- 1 kg. Ispanak yaprağı (Haşlanmış ve ince kıyılmış)
- 1 çay bardağı Bizim Mısır Yağı
- 1 çay kaşığı Hint biberi
- 2 adet soğan (İnce kıyılmış)
- 2 adet yumurta
- 1 çay kaşığı karabiber
- Tuz
- 1 su bardağı et suyu veya su

- ❓ Tencere içinde Bizim mısır yağını kızdırın. İçine soğanı koyup, biraz yumuşatın.
- ❓ Ispanağı, tuzu, Hint biberini ve karabiberi ekleyip 5 dakika karıştırın.
- ❓ Et suyunu, yumurtayı da ilave ettikten sonra iyice karıştırın.
- ❓ Yumurtalar pişip suyunu çekince lezzetini kontrol edin ve ateşten alın.
- ❓ Yoğurtla veya bir yemeğin yanında garnitür olarak servis yapın.