



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KAVURMASI

1 kg kuzu ispanađı
2 adet kuru sođan
2-3 yumurta
2 adet domates rendesi veya salça
Tuz
Karabiber
Yađ

Ispanaklar ayıklanır, doğranır ve iyice yıkanarak süzgece konulur. Sođanlar yemeklik doğranarak yağda kavrulur. Domatesi konulur. Domatesler suyunu çekince çırpılmış yumurtalar üzerine gezdirilerek kapak kapatılır. Yumurtalar kabarıp pişince kaşıkla şöyle bir karıştırılır. Tuzu ve k. biberi atılır. Haşlanmış veya çiğden ispanaklar tencereye alınır. Karıştırarak pişirilir. Su konmaz. Kendi suyu ile kavrulur. Ispanaklar pisince servise hazırdır.