



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KAYGANASI (BAYBURT)

Yarım bađ temizlenmiř ispanak
4 yumurta
1 su bardağı sıvı yağ
Tuz
Karabiber

Derin bir kaptaki ispanak, yumurta, tuz, karabiber karışımını kaşıkla iyice çırparak ezin.
Kızgın yağa bu karışımı yayın ve pembeleşene kadar kızartın.
Diđer yüzünü de çevirin kızartın.
Dilimleyerek servis tabağına alın servis yapın.

