



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KIZARTMA

250 gr ıspanak
1 su bardađı maden suyu
1 yumurta
6 orba kaşığı un
Tuz
Sıvı yağ

İspanakları bol suda birkaç su yıkadıktan sonra kaynar suya sokup çıkarın. Süzğüye koyun suyu süzölsün. Derince bir kâsede yumurta, maden suyu, tuz ve unu çırparak koyu kıvamlı sos (kek gibi) yapın. İspanakları bu sosa bulayıp bol kızgın yağda kızartın. Kızarttığınız ıspanakları havlu peçetenin üzerinde biraz bekletin. Yanında sarımsaklı veya sade yoğurt ile servis yapın.