



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK MIHLAMASI

1 kg. ıspanak
4 adet yumurta
2 yemek kaşığı margarin
1 adet sođan
250 gr. kıyma ya da pastırma
1 ay kaşığı kırmızı biber
1 ay kaşığı kimyon
Tuz

Yapılışı:

İspanakları ayıklayıp bol suyla iyice yıkayıp doğrayın. Bir tencerede temizlediğiniz ıspanakları az su ile haşlayarak süzün. Bir kaptan yağı eritip piyaz şeklinde doğranmış soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. Kıymayı ekleyerek kavurmaya devam edin. Karışıma haşladığınız ıspanakları da ilave ederek tekrar kavurun. İspanakları kavurmadan 5 dakika önce yumurtaları yemeğin üzerine kırın. Yumurtalar piştikten sonra da servis yapın.