



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK MIHLAMASI (TOKAT)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

1 kg ıspanak  
1 yemek kaşığı çemen  
2 tane yumurta  
1 yemek kaşığı tereyağı  
1 tane büyük kuru soğan  
Tuz  
Pul biber

Ispanaklar ayıklanıp yıkanarak ince ince doğranarak kavrulur. Yağda soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Ispanaklarla çemen eklenerek biraz daha kavrulur ve tepsiye dökülüp düzgünce yayılır. Yumurtalar bir kaseye çırpılır. Ispanakların araları delinir ve aralarına yumurtalar konulur. 200 derecede 5 dakika pişirilir sıcak olarak servis edilir.

Not: Ispanak mihlaması ocakta da pişirilir.

