



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÖCCESİ

Yarım kg ıspanak
3 adet yumurta
3 adet taze soğan
1 ay bardağı un
1 ay kaşığı pul biber
1 ay kaşığı tuz
Kızartma yağı

İspanaklar yıkanır, suyu iyice süzöldökten sonra rondodan geçirilerek un ufak yapılır. Özerine yumurtalar kırılır, un, kıyılmış taze soğan, pul biber ve tuz eklenir, çok güzel karışırılır. Tavaya bol yağ konur, kızınca kaşıkla öce karışımından bırakılır. İki yüzü pembe renkte kızartılır.