



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK TAVA

- 1 demet ıspanak
- 1 kase yoğurt
- 2 adet yumurta
- 1 su bardağı rende kaşar
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım tatlı kaşığı karabiber
- 4 çorba kaşığı sıvıyağ

İspanak yıkanır iri doğranır yumurta, yoğurt, yağ, rende kaşar, tuz ve karabiber iyice çırpılır. Üzerine ıspanak eklenir ve karıştırılır. Yağlanmış fırın kabına dökülür Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirilir.
