



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK YEMEĞİ

Fatih Belediyesi

500 gram ıspanak (ayıklanmış ve temizlenmiş)

1 adet orta boy kuru soğan

3 yemek kaşığı zeytinyağı

2 adet yumurta

½ çay bardağı su

½ çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber

½ çay kaşığı tuz

Servisi için:

1 yemek kaşığı tereyağı

1 tatlı kaşığı sumak

Ayıklanmış ve temizlenmiş ıspanakların suyunu süzdürdükten sonra ince ince doğrayın.

Kuru soğanı küçük parçalar halinde yemeklik doğrayın. Zeytinyağını geniş tabanlı bir tavada kızdırdıktan sonra kuru soğanları hafif bir renk alana kadar kavurun.

Suyunu süzdürdüğünüz ıspanakları katıp, kavurma işlemini 3-4 dakika daha sürdürün.

Suyu katıp pişirme işlemini kısık ateşte 5 dakika kadar sürdürün. Suyunu çeken sote ıspanak karışımını tuz ve taze çekilmiş tane karabiberle lezzetlendirin.

Kavrulmuş ıspanak üzerinde 2 yumurta kadar yer açın.

Yumurtaları açtığınız yuvalara dikkatli bir şekilde bütün olarak kırın. Ispanaklı yumurtayı; kapağını kapattığınız tavada, kısık ateşte 3-4 dakika kadar pişirmeyi sürdürün.

Tereyağını küçük bir sos tenceresinde eritin. Sumak ekleyip 1 dakika kadar kızdırın.

Hazırladığınız tereyağlı sosu ıspanaklı yumurtaların üzerine gezdirdikten sonra sıcak olarak bekletmeden sevdiklerinizle paylaşın.

Not: Ispanaklar yeterince su salacağı için mümkün olduğunca az su ekleyerek pişirmeye çalışın. Yumurta sarısının kıvamını damak tadınıza göre ayarlayabilirsiniz. Arzuya göre ıspanakları kavurduğunuz esnada 1 tatlı kaşığı kadar domates ya da biber salçası ekleyebilirsiniz.

