



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI ILBIR

1 diş kıyılmış sarımsağı margarin ile kavurun. 300 gr. kıyılmış ıspanakları ilave edin. Yeteri kadar tuz, karabiber ekleyin. ıspanaklar iyice kavrulunca tabaklara alın. 1 adet doğranmış domatesi margarin ile kavurun. 1 çorba kaşığı kıyılmış fesleğeni ekleyin. 1 diş sarımsağı ezin ve 250 gr. yoğurtla karıştırın. Geniř bir tencerede tuzlu sirkeli su kaynatın. İçine 2 adet yumurta katın. 2-3 dakika sonra delikli kepçe ile çıkarıp ıspanağın üzerine alın. Domatesli sosu ve sarımsaklı yoğurdu döküp servis yapın.
