



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI ÇILBIR

SuperFresh Doğranmış Ispanak 1 paket
SuperFresh Soğan 1 bardak
Tencerenin yarısını dolduracak kadar su
Yumurta 3 adet
Yoğurt 1 kase
Sarımsak 2 diş
Tuz
Karabiber
Tereyağı 1 kaşık
Pul biber
Sirke 1 yemek kaşığı

Sıvıyağ ile SuperFresh Tatlı Beyaz Soğanı soteleyin.

Ardından SuperFresh Ispanakları ekleyin ve sotelemeye devam edin.

Tuz ve karabiber ekleyin.

Bir tencereye 1 yemek kaşığı sirke ile tencerenin yarısını dolduracak kadar su koyun ve kaynama noktasına yaklaşıncaya içine yumurtaları kırıp 5 dakika kadar kaynatıp alın.

Sarımsağı ince kıyın ve sarımsaklı yoğurt hazırlayın.

Servis tabağına ıspanakları koyun, üzerine yumurtaları ekleyin.

Tereyağını tavada eritip pul biber ekleyin.

Yumurtaların üzerine sarımsaklı yoğurdu ve tereyağlı pulbiberi ekleyip servis edin.

