



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI ILBIR

MALZEMELER

750 g ıspanak (ayıklanıp, bol suda bir kaç kez yıkandıktan sonra süzülmüş)

60 g (4 çorba k.) Sana

1 1/2 ay k. tuz, taze çekilmiş karabiber

5 yumurta

1 1/4 litre (5 su bardağı) su

125 ml (1/2 su bardağı) sirke

300 g yoğurt sosu

YAPILIŐI

İspanakları hazırlamak için bir tencereye yarıya kadar su koyup, tuzu ekledikten sonra kaynatın. Su kaynayınca, ıspanakları katıp, 3-4 dakika haşlayın. Bu sürenin sonunda ıspanağı tencereden alıp, kevgire aktarın.

Üzerinden soğuk su geçirin. Sonra haşlanmış ıspanağı bir top gibi sıkarak suyunu süzün. Bir başka tencereye Sana'nın 2 çorba kaşığı koyup, orta ateşte eritin. Yağ kızınca haşlanmış ıspanağı ekleyip, çatalla karıştırarak ısıtın. 1/2 çay k. tuz ve biberini katın. İspanak ısınca tencereyi ateşten alıp, ıspanağı sıcak olarak bir kenarda saklayın.

Yumurtaları poş edin.

Önceden ısıtılmış tabaklara ıspanağı eşit miktarlarda yerleştirin. Üzerlerine yine delikli kaşıkla alınarak süzdürülmüş yumurtaları koyun. Yoğurt sosunu en üste kaşıkla gezdirin.

Küçük bir sahanda kalan 2 çorba kaşığı Sana'yı orta ateşte eritin. Yağ kızınca kırmızıbiberi ekleyip iyice karıştırın. Biberli yağlı yoğurt sosunun üzerine gezdirip, ıspanaklı ılbır sıcak olarak servis yapın.

[ML® İspanaklı ılbır için tıklayın](#)