



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI ILBIR

[Sahrap Soysal](#)

400-500 gr yoęurt
5 bardak su
4 adet yumurta
2 diř dövülmüř sarımsak
2 ay kaşığı tuz
2 ay kaşığı kırmızı pul biber
Yarım kahve fincanı sirke
2 orba kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı haşlanmış ispanak

Derince bir servis tabağına yoğurdu dkn. Dövülmüř sarımsak ve tuz ekleyip karıştırın. Dięer yanda bir tencerenin içine suyu, sirkeyi ve tuzu koyup bir taşım kaynatın. Yumurtaları, tek tek kırıp, bir kepçe içinde kaynayan suya bırakın. 1 dakika kadar kaynattıktan sonra sıcak sudan çıkarın. Her bir yumurta için bu işlemi tekrarlayın. Kevgiri süzerek sudan çıkardığınız yumurtaları servis tabağındaki yoğurdun üzerine dizin. En üste zeytinyağını gezdirep kırmızı pul biberi serpiştirin. Yanında haşlanmış ispanakla servise sunun.
