



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI ILBIR

Malzemeler:

750 gram ıspanak,
2 orta boy sağan,
3 diş sarımsak,
1 yemek kaşığı tereyağı,
1 kahve fincanı sıvıyağ,
4 yumurta,
1 bardak yoğurt.
1 kahve fincanı sirke,
ılbır iin 4 bardak su ve tuz.

Hazırlanışı:

Yıkayıp, ayıkladığımız ıspanakları doğrayıp süzgece alarak suyunu süzelim. Tavaya sıvıyağı koyup küp şeklinde doğranmış soğanları ekleyip, pembeleşene kadar kavurup ıspanakları ekleyelim. Ispanakları diriliğini kaybedene kadar kavurarak tuzunu, biberini ilave edip tavayı ocaktan indirelim. Servis tabağına sarımsaklı yoğurdu yayıp üzerine ıspanakları alalım. Uygun büyüklükte bir tencerede 4 su bardağı suyu kaynatalım. Sirkeyi ve tuzu ekleyelim. Yumurtaları düz bir servis tabağına kiralım ve yavaşça kaynayan suya teker teker aktaralım. şeklini bozmadan, yumurta akları katılaşıp sarısının etrafını sarana dek pişirelim. Yumurtaları delikli kepe ile alıp ıspanakların üzerine yerleştirelim. Tereyağını kızdırıp kırmızıbiber ekleyerek yumurtaların üzerine gezdirelim. Yemeği ılık olarak servise sunalım.

[ML@ ılbır iin tıklayın](#)