



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK EKMEĞİ (KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

½ Kâse Ispanak

1 Adet Soğan

1 Adet Yumurta

Sıvı yağ

Tuz

Pul biber

Kara biber

Ispanak ufak şekilde kıyılır.

Suda 5-10 dakika kadar haşlanır, suyu sıkılır ve süzgeçten geçirilir.

Bir tencerede soğan pişirilir.

Üzerine yumurta kırılır ve ıspanak ve baharatlar eklenir.

Böylece 5 dakika kadar altı tutmayacak şekilde pişirilir.

