



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KIŞ MENEMENİ

- 1 demet ıspanak
- 1 orba kaşığı salça
- 1 adet sođan
- 1 ay kaşığı karabiber
- 2 ay kaşığı tuz
- 1 su bardađı su
- 3 adet yumurta
- 1 orba kaşığı tereyağı

Sođan minik entilir. Derin tavaya tereyağı ve soğan konur, pembeleşene kadar kavrulur. İnce kıyılmış ıspanaklar, salça, tuz ve karabiber ilave edilir. İspanak küçölmeye başlayınca sıcak su ilave edilir, bir tık pişirilir. En son yumurtalar kırılır, karıştırılır. Arzu edilen kıvama gelene kadar pişirilir.