



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI TAVA BÖREĞİ

250 gr. ıspanak  
6 adet yumurta  
1 fincan un  
2 orba kaşığı margarin  
1 küçük baş soęan  
2 sap maydanoz  
Yeteri kadar tuz, biber

Ispanakları iyice yıkayınız. Tuzlu suda haşlayınız. Delikli kepçe ile sudan alıp ince ince kıyınız. Yumurtaları bir kaba kırınız, tuzu, biberi ilave ediniz. Kıyılmış ıspanakları yumurtalara ilave ediniz, iyice karıştırınız. Tavaya margarin koyunuz, soğanı entip hafifçe kavurunuz. Yumurtalı ıspanakların içine bir fincan unu da karıştırınız. Hep birlikte hallettikten sonra tavaya atınız. Karıştırarak altını kısınız. Önce bir tarafını, sonra diğer tarafını kızartıp, indiriniz dilimleyerek servis ediniz.

