



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI YUMURTA

1 demet ıspanak
2 adet yumurta
1 yemek kaşığı tereyağı
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Karabiber
Pul biber
Tuz

İspanakları sirkeli suyla yıkayın.
Ardından arındırarak yeniden sudan geçirin.
İspanakları küp küp kesin.
Tavaya zeytinyağı söküp üzerine ıspanakları atın.
Kavurduđunuz ıspanaklara baharatlar dökün.
En son yumurta kırıp bir tencere kapağıyla üzerini kapatın.
5-6 dakika sonra ocaktan alın servise hazır.

