



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ISPANAKLI YUMURTA

500 gr. ıspanak  
2 soğan  
6 yumurta  
3 orba kaşığı sıvı yağ  
1 kahve kaşığı karabiber  
Tuz

Bir tencereye ayıklanmış doğranmış ıspanakları koyup kendi suyuyla haşlayın. Suyunu süzün ve elinizde sıkarak suyunu çıkartın. Sonra bir tencereye yağ ile soğanları koyup kavurun. Sonra ıspanağı katın. Ispanaklara yarım bardak su koyup ıspanaklar suyunu çekinceye kadar pişirin. Ispanakları çatalla keserek 6 adet yuvarlak hazırlayın ve yumurtaları bu yuvarlakların içine kırın.