



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI YUMURTA

8 adet orta boy Keskinöğlü yumurta
1/2 kg ıspanak, iyi yıkanmış, doğranmış, sapları ayrılmış
4 yemek kaşığı tereyağı
1 adet küçük boy soğan, ince doğranmış
55 gr un
50 gr kaşar peyniri
1-2 diş sarımsak, dövülmüş
1 çay kaşığı hardal
Servis için sıcak ekmek
Tuz, karabiber

Yumurtaları 10 dakika kadar kaynattıktan sonra, soğuk suda bir süre bekletiniz. Sıcaklığı gittikten sonra kabuklarını soyduğunuz yumurtaları ortadan ikiye kesiniz. Bu arada ıspanakları tavaya yerleştirip, kapağını kapatarak 3-4 dakika pişiriniz. Ayrı küçük bir tavada 1 çay kaşığı yağı kızdırınız. Soğan ve sarımsağı yumuşayana kadar, 5 dakika bu yağda sote ediniz. İspanağı da karıştırıp, ısıya dayanıklı pişirme kabının tabanına yerleştiriniz.