



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI YUMURTA

Ispanak yapraklarını temizleyin. Bir tencereye koyup, 1 dakika haşlayın; Sonra suyunu süzün. Soğuk sudan geçirin. Ispanak yapraklarını doğrayın. Tereyağını bir tavada eritin. Ve ispanakları bu yağa ilave edin. Ispanağı kavurun. Sonra ispanağı yağlanmış bir tencerenin içine koyun. Bir kaşık ile ispanağın bazı yerlerinde çukurlar açın. Her çukurun içine de bir yumurta kırın.

Bütün yumurtaları kırdıktan sonra, her yumurtanın üzerine birer kaşık yoğurt dökün. Sonra ispanaklı yumurtayı sıcak fırına koyup pişirin.

Yoğurdu yumurtaların üzerine dökmeden önce çukur bir kabın içinde iyice çırpılarak sulu bir krema haline getirin. Sonra kaşık kaşık yumurtaların üzerlerine dökün.

8 dakika pişirdikten sonra, yumurtaları alt kısımlarındaki ispanak ile birlikte servis yapın.
