



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI YUMURTA

1/2 kg. ıspanak
4 yumurta (insan sayısına göre ayarlanabilir)
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 bař kuru sođan
Tuz
Karabiber

ıspanakların sap kısımlarının ucu kesilip temiz bir şekilde ayıklanır. Bol suda yıkanır. Kevgire alındıktan sonra ince ince kıyılır. Geniř bir tavada yumuşayınca kadar pişirilir. Suyunu çeken ıspanağa ince doğranmış kuru soğan, tuz, yağ ilave edilerek hafif kavrulur. Kaşık yardımıyla yumurtanın kırılacağı yerler açılır. Yumurtalar kırılır. Üzerlerine karabiber serpilip kapak kapatılır. 2-3 dakikada yumurta pişince servis yapılır.