



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI YUMURTA

1/2 kilo temizlenmiş ve doğranmış ıspanak
1 ince kıyılmış orta boy soğan
4 yumurta
1/2 çorba kaşığı tereyağı veya margarin
1 ay kaşığı tuz
1 ay kaşığı karabiber

Yıkamış ıspanakları, soğanla birlikte 1.5 su bardağı kaynayan suyun içine atın. Suyunu çekince tuz, karabiber, kırmızı biber ve tereyağını koyup karıştırın. 3-4 dakika kısık ateşte bekletin. Üzerine yumurtaları kırın ve hafif ateşte pişirin.