



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI YUMURTA

1 kilo ıspanak
6 yumurta
1 adet soğan
60 gram yağ
tuz
karabiber

İspanak yıkandıktan sonra, tuzlu suda haşlanır, ince kıyılarak sıkılır. İnce kıyılmış soğan, yağ ile kavrulur. İspanakla karıştırılır. Tavaya yerleştirilir. İspanağın ortası oyularak yumurta kırılır. Fırında veya ateşte yumurta pişene kadar pişirilir. Üzerine tuz, biber ekilir.