



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAKLI YUMURTA

500 gr. ispanak
2 orta boy soğan
½ fincan siviyağ
6 adet yumurta
Tuz
Karabiber

Ispanakları ayıklayıp yıkayın. Üzerine biraz tuz serpererek kısık ateşte 5-10 dakika haşlayın. Suyunu süzüp ince ince kiyin.

Soğanları irice rendeleyin. Yağ ve 1 fincan su katarak 5-10 dakika börtürün. Kiyilmiş ispanakları katip arada karıştırarak suyuna çekirin. Sonra dibi duz bir kaba alıp actiginiz yuvalara yumurtaları kirin, tuz ve karabiber serpin. Ustu ortulu olarak 3-4 dakika pisirin.

[ML® Ispanak Kökü Kuşhane için tıklayın](#)
