



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KARATAY İSPANAKLI YUMURTA

1 kilo ispanak  
1 büyük soğan  
2 yemek kaşığı tereyağı  
3 adet yumurta  
Tuz  
Pul biber  
Karabiber

İspanakları temizleyip doğrayın. Bir tencerede tereyağını eritip minik doğradığınız soğanları kavurun. Üzerine ispanakları ekleyip pişirin. Baharatlarını ilave edip, yumurtaları ister kasede çırpıttıktan sonra isterseniz çırpmadan üzerine kırın. Yumurtalar pişince ocaktan alın.

