



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARLI İSPANAK KAVURMASI

- 1 demet ıspanak
- 3 adet yumurta
- 1 adet soğan
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 1 ay kaşığı tuz

İspanakların kumu gidene kadar bir kaç su yıkanır. Sonra ufak ufak doğranır. Tencereye tereyağı ve ince kıyılmış soğan atılır ve şeffaflaşana kadar çevrilir. İspanak atılır, sönene kadar kavrulur. Sonra çalkalanmış yumurta ve tuz eklenir. Yumurtalar tamamen donana kadar karıştırarak pişirilir. Sıcak yenir.