



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAVURMALI İSPANAK

- 1 kg ıspanak
- 4 orba kaşığı sıvıyağ
- 1 adet soğan
- 150 gram kavurma
- 4 adet yumurta
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 ay kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı karabiber

İnce doğranmiş soğanı sıvıyağda kavurun. Ayıklanıp yıkanmiş ıspanağı, irice koparıp yağa ekleyin ve kavurun. Tuz, karabiber ilave edip, 10 dakika tencerenin kapağını kapatmadan pişirin (bu işlemleri geniş, büyük bir tavada ve yüksek ateşte yaparsanız, ıspanak suyunu çok salmaz). Kavurmayı ekleyin. İspanağın arasına gözler açıp, yumurtaları kırın. Akını çok pişirmemeye dikkat edin. Ocağı kapatınca üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin.