



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY ZEYTİNYAĞLI İSPANAK KAVURMASI

MALZEMESİ

1 kilo ıspanak
2 baş soğan
yarım bardak zeytinyağı
tuz

YAPILIŞI

İspanakları yıkayıp doğrayınız ve haşlayınız. Suyu iyice sıkıp akıtınız. Bir kap içinde önceden yağda pembeleştirdiğiniz soğanın içine ıspanağı atınız. Tuzunu da koyduktan sonra on dakika kavurunuz. Göz göz açılan ıspanakların arasına yumurtaları kırınız. Üzerine karabiber serpererek servis yapınız.
