



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUFFİN KALIBINDA YUMURTALI İSPANAK

Yarım kilo İspanak
1 kuru soğan
1 kaşık salça
1 çay bardağı sıvıyağ
1 tutam tuz
1 tutam kimyon
2 adet yumurta

İspanakları tertemiz yıkayalım ve yemeklik doğrayalım. Tavaya sıvı yağ koyup kızdıralım. İnce doğranmış soğanı tavaya alıp pembeleşene kadar kavuralım. Daha sonra doğranmış olduğumuz İspanakları tavaya alıp soğanla birlikte kavurmaya devam edelim. Bir kaşık saçımızı da ekleyip tekrar kavuralım. Tuz ve kimyonu ekledikten sonra İspanakların iyice suyunu çekmesini sağlayalım. Daha sonra İspanaklar yumuşayınca ateşten alalım ve muffin kalıplarının içine İspanağımızı paylaşalım. Bir kaseenin içine 2 adet yumurta kıralım ve çatalla iyice çırpalım. Daha sonra bu yumurtayı İspanaklarımızın üzerlerine azar azar paylaşalım. Hazırlamış olduğumuz İspanağımızı fırına vererek 200 derecelik fırında üzerleri kızarana kadar pişirelim. Yaklaşık 5 dakika kadar pişmesi yeterli olacaktır. Daha sonra fırından çıkarıp ilk sıcaklığının çıkmasını bekledikten sonra dikkatli bir şekilde kalıplardan çıkaralım ve servis yapalım.

