



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAYLI YUMURTALI İSPANAK

<https://www.elele.com.tr>

2 demet ıspanak
1 adet soğan
1 avuç karabuğday
3 adet yumurta
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Soğanları ince ince doğrayıp soteleyin. Üzerine ıspanakları ve karabuğdayı ekleyin. Tuz ilave ederek pişirin. Son olarak ıspanakların üzerine 3 adet yumurtayı kırın ve tencerenin kapağını kapatarak yumurtaların pişmesini sağlayın. Dilerseniz üzerine karabiber serpererek servis yapabilirsiniz.

