



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ YUMURTA

Yarım soğan (minik doğranmış)  
1 küçük havuç (rendelenmiş)  
5 yaprak ıspanak (minik doğranmış)  
1 adet yumurta  
Yarım çay kaşığı öğütölmüş kaya tuzu  
1 çay kaşığı buğday ruşeymi  
1 çay kaşığı dövölmüş ceviz  
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Tavaya zeytinyağını döküyoruz.  
Soğanlarımızı ekleyip öldürüyoruz.  
Havuç ve ıspanakları ilâve ediyoruz.  
Havuç ve ıspanakları güzelce soteliyoruz.  
Bir kâse içinde yumurta, tuz, ruşeym ve cevizi çırpıyoruz.  
Karıştırdığımız yumurta, tuz, ruşeym ve cevizi de tavamızın içine döküp iyice pişiriyoruz.

