



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ YUMURTA

Ergun Köknar

6 adet yumurta
1/2 kg. sebze
2 baş soğan
1 çorba kaşığı un
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
Yeterince limon suyu.

Sebzeli yumurtalar içinde en arananı ıspanaklı ve pancar yapraklı olanıdır. Her türlü sebzeyle güzel bir yumurta yemeği yapabiliriz. Yöntem aynıdır. Önce sebze, iyice yıkanır ve ayıklanır. Bol su içinde haşlanır. Haşlanan sebze, delikli bir kepçeyle sudan alınır. Suyu süzdürülür ve beklemeye bırakılır. Ayrı bir yerde soğanlar kuşbaşı doğranır. Yayvan bir sahanda veya tavada soğanlar pembeleşince-ye kadar kavrulur. Pembeleşen soğanların içine haşlanmış sebzeler atılır. Ispanak ve pancar yaprağı gibi büyük parçalı sebzeler, küçük parçalara bölünür. Tuzu ve biberi eklenip, bir çorba kaşığı su konup, karıştırılarak kavrulur. İyice yumuşayıp sebze pişince, yumurtaların kırılacağı yuvalar, tahta kaşıkla açılır. Bu yuvaların içine yumurtalar kırılır. Yumurtaların üzerine, karabiber veya kırmızı biber serpilip kapak örtülür. Yumurda akları beyazlaşınca kadar pişirilir. Sarıları çok katılaşımadan ateşten alınır. Sıcak sıcak üzerine limon gezdirilerek ikram edilir.