



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA ISPANAK

- 1 küçük demet ıspanak
- 3 adet yumurta
- 1 avuç yağlı beyaz peynir
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 ay kaşığı tuz
- 1 avuç un
- 6 orba kaşığı sıvıyağ

İspanaklar minik doğranır. Üzerine yağ hariç diğeri malzemeler eklenir ve karıştırılır. Tavaya yağ konur, ısınınca karışım dökülür. Kızarıncaya tabak yardımıyla çevrilir. Diğeri yüzü de pişince servise sunulur.
