



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA İSPANAKLI KIYMALI YUMURTA

1 kilo ispanağı iyice temizleyip yıkadıktan sonra haşlamalı. Sonra çıkarıp ince ince kıymalı. Kasaptan 200 gram orta yağlı kıyma almalı. Bunu da şöyle beş dakika kadar bir kaşık mısırözü yağında kavurmalı. Ispanakla kıyma hazır olunca büyük bir kâsenin içine beş yumurta kırıp içine bir tutam tuz, ince kıyılmış yarım demet maydanoz ve 1 tutam karabiber serpip yumurtayı şöyle bir-iki kere çırpmalı. Sonra çırpmaya devam ederken ispanakla kıymayı katmalı. Tavaya, kıymadan süzölmüş sadeyağ ve bir kaşık mısırözü yağını koymalı ve ince kıyılmış bir baş soğanı kavurmalı. Soğan pembeleşince ispanak, kıyma, yumurta karışımını üzerlerine dökmeli ve bir iki kere daha karıştırdıktan sonra iyice pişirmeli.
