



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ İSPANAK

1 kg. ıspanak
2 orba kaşığı tereyağı
1 adet iri soęan
1 yumurta
1 limonun suyu
tuz

İspanaklar yıkanır, süzölür, doğranır, üzerine yağ konur, tencerenin kapağı kapatılır, kısık ateşte hiç su ilave etmeden 20-25 dakika pişirilir. Daha sonra limon suyu, yumurta, tuz çırpılır. İspanağın üzerine dökölür. 1-2 dakika sonra ateşten alınır.