



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ İSPANAK

1/2 kg. ıspanak
1 iri havuç
1 iri soğan
150 gr. yağsız kıyma
1/2 çay bardağı sıvıyağ
2 yumurta sarısı
1/2 limon suyu
tuz
karabiber

İspanakları ayıklayıp yıkayarak suyunu iyice süzdürelim. Tencereye sıvı yağı alalım. İçine kıymayı, rendelenmiş havucu küp doğranmış soğanı ilave edip birkaç dakika kavuralım. İspanakları ilave edip arada bir karıştırarak, diriliklerini kaybedene dek kavurmaya devam edelim. Tuzunu karabiberini ayarlayalım. Bir kapta yumurta sarısını, limon suyunu çırparak karıştıralım. Azar azar ve karıştırmaya devam ederek yemeğe ilave edelim. 1 -2 dakika daha karıştırarak pişirip ateşten alalım.