



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAŞMAKLI İSPANAK

2 kg. İspanak
4 adet soğan
4 yumurta
4 çorba kaşığı margarin
1/2 bardak süt
1 kaşık ayçiçek yağı
Karabiber
Tuz

İspanağı temizleyip, yıkadıktan sonra bol kaynar suda 5 dakika haşlayıp, üzerine soğuk su boşaltarak soğutun. Sonra sıkarak bir tavaya çıkarın ve ince ince kıyın. Tencereye 4 kaşık yağ ve soğanı koyup, 5 dakika sarartmadan kavurun. İspanağı, tuz, biber ve yarım su bardağı sütü koyup, zaman zaman karıştırarak 20 dakika kavurarak, içi yağlanmış bir tepsiye boşaltıp, yayın. Üzerine çirpilmiş yumurtayı döküp, 1 kaşık kızarmış yağı dökerek kapağını kapatın. Ağır ateşte 4 dakika demlendirip, servis yapın.