



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YOĞURT SOSLU İSPANAKLI ÇILBIR

### MALZEMELER

750 gr ispanak (ayıklanıp, bol suda bir kaç kez yıkandıktan sonra süzölmüs)  
60 gr (4 çorba kasigi) margarin  
1 1/2 çay kasigi tuz  
taze çekilmiş karabiber  
5 yumurta  
1 1/4 litre (5 su bardagi) su  
125 ml (1/2 su bardagi) sirke  
300 gr yoğurt sosu

### YAPILIŞI

Ispanaklari hazirlamak için bir tencereye yariya kadar su koyup, tuzu ekledikten sonra kaynatin.

Su kaynayınca, ispanaklari katip, 3-4 dakika haslayin. Bu sürenin sonunda ispanagi tencereden alip, kevgire aktarin. Üzerinden soguk su geçirin.

Sonra haslanmış ispanagi bir top gibi sikarak suyunu süzün. Bir baska tencereye margarinin 2 çorba kasigini koyup, orta ateste eritin. Yag kizınca haslanmış ispanagi ekleyip, çatalla karistirarak isitin. 1/2 çay kasigi tuz ve biberini katin.

Ispanak isininca tencereyi atesten alip, ispanagi sicak olarak bir kenarda saklayin.

Yumurtalari pose edin.

Önceden isitilmiş tabaklara ispanagi esit miktarlarda yerlestirin. Üzerlerine yine delikli kasikla alinarak süzdürölmüs yumurtalari koyun. Yoğurt sosunu en üste kasikla gezdirin.

Küçük bir sahanda kalan 2 çorba kasigi margarini orta ateste eritin. Yag kizınca kirmizibiberi ekleyip iyice karistirin. Biberli yagi yoğurt sosunun üzerine gezdirip, ispanakli çilbiri sicak olarak servis yapin.

[ML® Ispanaklı Çilbir için tıklayın](#)