



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURT SOSLU İSPANAKLI ÇILBIR

300 gr yoğurt sosu
4 yemek kaşığı sana
1 çay kaşığı kırmızıbiber
750 gr ıspanak
5 adet yumurta
125 ml sirke
1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
5 su bardağı su
1 çay kaşığı tuz

İspanakları hazırlamak için bir tencereye yarıya kadar su koyup, tuzu ekledikten sonra kaynatın. Su kaynayınca, ıspanakları katıp, 3-4 dakika haşlayın. Bu sürenin sonunda ıspanağı tencereden alıp, kevgire aktarın. Üzerinden soğuk su geçirin. Sonra haşlanmış ıspanağı bir top gibi sıkarak suyunu süzün. Bir başka tencereye Sana'nın 2 çorba kaşığını koyup, orta ateşte eritin. Yağ kızınca haşlanmış ıspanağı ekleyip, çatala karıştırarak ısıtın. 1/2 çay k. tuz ve biberini katın. İspanak ısınca tencereyi ateşten alıp, ıspanağı sıcak olarak bir kenarda saklayın. Yumurtaları poşe edin. Önceden ısıtılmış tabaklara ıspanağı eşit miktarlarda yerleştirin. Üzerlerine yine delikli kaşıkla alınarak süzdürülmüş yumurtaları koyun. Yoğurt sosunu en üste kaşıkla gezdirin. Küçük bir sahanda kalan 2 çorba kaşığı Sana'yı orta ateşte eritin. Yağ kızınca kırmızı biberi ekleyip iyice karıştırın. Biberli yağı yoğurt sosunun üzerine gezdirip, ıspanaklı çilbırı sıcak olarak servis yapın.