



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTA RULOSUNDA İSPANAK KAVURMASI

2 kg. ıspanak
250 gr. sâde yağ
150 gr. soğan
6 adet yumurta
Tuz
Biber

ıspanaklar ayıklanır, yıkanır. Kaynar suda 15-20 dakika haşlanır. Soğuk su ile iyice soğutularak et makinesinden geçirilir. 150 gram soğan incecik doğranır, 150 gram yağ ile hafif kavrulur. Ispanak, tuz, biber, 2-3 kepçu su veya etsuyu ilave edilir. Orta hararetli ateş üzerinde ara sıra karıştırarak suyunu çekene kadar kavrulur. Kalan 100 gram yağın25 gramı bir tavaya konur. Eriyince bir kapta kalkan yumurtanın çeyreği tavaya dökülür. Meyilli hareket ettirerek yumurta yufkası elde edilir. Bu yufkanın üzerine kavruan ıspanağın çeyreği konur, rulo şeklinde sarılıp servis tabağına alınır. Kalanlar da aynı şekilde hazırlanır.