



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YUMURTALI İSPANAK (ÇANKIRI)

Çankırı Meslek Yüksek Okulu

1 kg iri yapraklı ıspanak
5 yumurta
1 fincan sıvı yağ
1 yemek kaşığı dolusu tere yağ
1-2 tane kuru soğan
Tuz
Karabiber

İspanakların yaprakları ayrılır, ayıklanır ve sıcak suda çok hafif haşlanır.
Sudan çıkartılıp iyice sıkılır ve doğranırtavaya yağ konur, ısıtılıp soğanlar küçük doğranıp satelenir.
Tavada sıvı yağda soğanlar kavrulur.
Üzerine ıspanak ilave edilerek birlikte kavrulur.
Yumurta yerleri tespit edilir ve üzerine yumurtalar kırılır.
Ocağın altı kısılır ve tereyağı küçük parçalara bölünerek yumurtaların üzerine konulur ve üstü kapanır.
Hafif pişince servis yapılır.