



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTALI İSPANAK KAVURMA

3 adet yumurta
Yarım kg ıspanak
1 orba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 ay kaşığı karabiber

İspanaklar yıkanır, saplarıyla birlikte iri doğranır. Tavaya tereyağı konur, ıspanaklar atılır, hızlı ateşte solana dek kavrulur. Yumurtalar başka bir kaba kırılır, tuz ve karabiberle iyice çırpılır. Sonra ıspanakların üzerine ilave edilir. Yumurtalar katılaşıana kadar kısa süre daha kavrulur. Sıcak olarak servise sunulur.