



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTALI İSPANAK

1 kg ıspanak (kökleri kesilip temizlenmiş, en az 5 kez yıkanmış)
4 yumurta
kahve kaşığının ucuyla karbonat
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
5 su bardağı su
1/4 su bardağı sirke
1 kahve kaşığı kırmızı biber

İspanakları alacak büyüklükte bir tencereye su doldurunuz. İçine karbonatı atıp iyice kaynatınız. İspanakları tencereye koyup üstünü delikli kaşıkla bastırınız. Sık sık karıştırarak 5 dakika haşlayınız. İspanakları tencereden alıp süzdükten sonra, soğuk suyla yıkayınız. Elinizle alıp sıktıktan sonra, mutfak tahtasının üstünde kalınca kıyıp bir kenara bırakınız. Genişçe bir tavada yağı eritiniz. İspanakları ve tuzu ekleyip orta ateşte karıştırarak kavurunuz. Sonra kısa kenarlı ve geniş, ateşe dayanıklı bir cam kase yada güvece boşaltıp, delikli kepçeyle yayınız. Küçük bir tencereye suyu ve sirkeyi koyup harlı ateşte kaynatınız. Kaynayan suya, yumurtaları dağılmamalarına dikkat ederek kırınız. 3 dakika hafif hafif kaynatarak, haşlandıktan sonra delikli kepçeyle alıp, ıspanakların üstüne yerleştiriniz. Fırınınızın ızgarasını yakınız. Yumurtaların üstüne kırmızı biberi serpip, ıspanaklı yumurtayı fırında 5 dakika kızartarak servis ediniz.